

A MENTE VENCENDO O HUMOR



A Editora Artes Médicas Sul Ltda.
é a editora oficial da ABP



G795 Greenberger, Dennis
 A mente vencendo o humor: mude como você se sente,
 mudando o modo como você pensa / Dennis Greenberger e
 Christine A. Padesky; trad. Andrea Caleffi. – Porto Alegre :
 Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1999.

 I. Psiquiatria – transtorno de humor
 I. Padesky, Christine A. II. Título.

 CDU 616.89

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

ISBN 85-7307-417-5

Handwritten signature and date:
20.07.2001

A MENTE VENCENDO O HUMOR

Mude como você se
sente, mudando o modo como
você pensa

Dennis Greenberger, Ph.D.,

Director of the Anxiety and Depression Treatment Center in Santa Ana, California, and Assistant Clinical Professor at the College of Medicine, University of California, Irvine.

Christine A. Padesky, Ph.D.,

Director of the Center for Cognitive Therapy in Newport Beach, California, and Assistant Clinical Professor at the College of Medicine, University of California, Irvine.

Prefácio de Aaron T. Beck

Tradução:

ANDREA CALEFFI

Consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição:

BERNARD RANGÉ

Mestre em Psicologia Teórico-Experimental pela
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUCRJ).
Professor assistente do Departamento de Psicologia Clínica da
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).



ARTMED

Porto Alegre, 1999

Obra originalmente publicada sob o título:
Mind over mood: change how you feel by changing the way you think

© The Guilford Press, a Division of Guilford Publications, Inc., 1995
ISBN 0-89862-128-3

Capa:
Mário Röhnelt

Preparação de original:
Cláudia Giovana Bressan

Supervisão editorial:
Letícia Bispo de Lima

Editoração eletrônica:
AGE – Assessoria Gráfica e Editorial Ltda.

Reservados todos os direitos de publicação em língua portuguesa à
EDITORA ARTES MÉDICAS SUL LTDA.
Av. Jerônimo de Ornellas, 670 - Fone (051) 330-3444 Fax (051) 330-2378
90040-340 Porto Alegre, RS, Brasil

SÃO PAULO
Rua Francisco Leitão, 146 - Pinheiros
Fone (011) 883-6160
05414-020 São Paulo, SP

IMPRESSO NO BRASIL
PRINTED IN BRAZIL

AGRADECIMENTOS

Somos gratos a Aaron T. Beck por seu pioneirismo no desenvolvimento da terapia cognitiva. Seu trabalho é a base e a inspiração para todas as idéias contidas em *A Mente Vencendo o Humor*. Como mentor, colega e amigo, ajudou-nos a definir nossas carreiras de psicólogos. Apoiou de forma ativa este projeto e generosamente, deu-nos *feedback* crítico para melhorar a utilidade do livro para pacientes. Esperamos que este guia esteja de acordo com a sua visão da terapia cognitiva e que proporcione orientação clara, de forma que as pessoas possam ajudar a si mesmas — um compromisso básico de seu próprio trabalho, que ele passou para nós.

Kathleen A. Mooney revisou as primeiras versões deste livro e deu-nos *feedback* detalhado para cada capítulo. Sua franqueza gentil, infindável entusiasmo e criatividade enquanto terapeuta cognitiva habilidosa, bem como sua perícia em *design* editorial e em editoração visual, realçaram substancialmente o conteúdo e o formato do livro.

Kitty Moore proporcionou-nos valioso auxílio editorial em momentos críticos do desenvolvimento do livro. Das primeiras sessões de planejamento criativo à entrega do livro para produção, foi uma forte defensora de *A Mente Vencendo o Humor* e uma fonte de encorajamento para nós. De fato, todos com quem trabalhamos na Guilford espelharam de forma consistente o profissionalismo, a inteligência e a integridade que fazem da Guilford uma líder em publicações sobre saúde mental. Manifestamos nossa profunda gratidão a Seymour Weingarten, Editora-Chefe, por compartilhar de nossas idéias, e a Rowena Howells, Editora-Executiva, por dar a nosso livro atenção especial.

Agradecimentos especiais para Jan Janssen, por digitar inúmeros rascunhos e revisões, freqüentemente com prazos finais de entrega estourados. Ela possui uma maravilhosa capacidade de manter a graça e a boa disposição em todas as condições de trabalho.

O *feedback* de Rose Mooney, em um dos primeiros rascunhos, levou à reestruturação de diversos capítulos, facilitando a sua leitura. Ela serviu-nos como imagem do leitor cuidadoso ideal ao longo do processo de realização deste livro.

A comunidade da terapia cognitiva contribuiu para este livro de inúmeras formas. Dentre os terapeutas cognitivos que leram os primeiros rascunhos e forneceram sugestões valiosas incluem-se Judy Beck, Don Meichenbaum, Jacqueline Persons, Paul Salkovskis, James Shenk e Jesse Wright. Muitos concordaram em tomar a dianteira e iniciar projetos de pesquisa para avaliar o impacto deste guia em resultados clínicos: Gillian Butler e Helen Kennerley, na Oxford University, Cary Glass, na Kaiser Permanente, Jan Scott, na University of Newcastle-upon-Tyne, e Michael Thase, no Western Psychiatric Institute, em Pittsburgh. Um grupo de pessoas utilizou rascunhos deste livro em pacientes internados, dando apoio inicial às nossas

idéias: Joe Arnold, China Dusk, Jennifer Fog-Toops, Martin Brenner, Laura Donelson e Judy House.

Esses e outros terapeutas cognitivos nos ensinaram, por meio de sua experiência, *insights* e inovações clínicas. Outras pessoas que merecem reconhecimento especial nesta categoria são David Clark, Denise Davis, Gary Emery, Melanie Fennell, Barbara Fleming, Art Freeman, Steve Hollon, Robin Jarrett, Bruce Liese, Jim Pretzer e Jeff Young. Conversas semanais sobre os casos no Centro de Terapia Cognitiva, em Newport Beach, com Diane Cornsweet, Kathleen Mooney, Marcia Mordkin, Marlyn Osborn, Karen Simon, Gail Simpson, Steve Sultanoff e Laura Wise, desenvolveram a habilidade e o conhecimento de Christine Padesky durante o período de redação deste livro.

Somos afortunados por termos tantos colegas criativos. Somos também gratos por nosso próprio processo colaborativo de redação deste livro ter sido tão agradável; nosso trabalho foi acompanhado de descontração e descobertas. Literalmente escrevemos cada página juntos, um processo de intensa mão-de-obra, mas que resultou em um texto muito melhor do que qualquer um de nós poderia ter produzido sozinho.

Inúmeros clientes utilizaram rascunhos de *A Mente Vencendo o Humor* e proporcionaram-nos *feedback* atento. Além disso, cada cliente com quem temos trabalhado formulou perguntas e compartilhou experiências, que contribuíram para nosso entendimento de como as pessoas mudam. Embora não possamos agradecer-lhes nominalmente, este livro é um produto da franqueza e do árduo trabalho dessas pessoas. Vocês nos ensinaram a ser terapeutas melhores, e esperamos que as lições que vocês nos ensinaram estejam refletidas neste livro.

D.G. & C.A.P.

Individualmente,

Obrigado a Deidre Greenberger, por seu entusiasmo e amor. Sua convicção inabalável em mim e neste projeto é fonte de estímulo contínuo. Sua inteligência, humor, espontaneidade, curiosidade e sabedoria acrescentaram muito a este livro e à minha vida. E a Elysa e Alanna Greenberger, as duas mais doces bênçãos de minha vida.

Dennis Greenberger

Agradeço em especial a todos os terapeutas que assistiram a meus programas de treinamento e *workshops*, principalmente aos participantes do Programa de Treinamento Intensivo, do *Workshop* Anual de Inverno e do Programa de Terapia Cognitiva I e II. Suas perguntas maravilhosas e a dedicação para tornarem-se excelentes terapeutas cognitivos inspiraram-me a tentar exprimir de forma mais clara a maneira como a terapia cognitiva é realizada. Espero que este livro mostre a muitas pessoas como utilizar a terapia cognitiva para melhorarem seus estados de humor e suas vidas.

Christine A. Padesky

PREFÁCIO

Poucas vezes surge um livro que pode realmente mudar a sua vida. *A Mente Vencendo o Humor* é um desses livros. Greenberger e Padesky desenvolveram a sabedoria e a ciência da psicoterapia e escreveram um guia de fácil compreensão para realizar tal mudança. Este livro será lido, relido e recomendado a outros indivíduos por terapeutas, pacientes e pessoas que buscam melhorar suas vidas.

Quando comecei a desenvolver a terapia cognitiva, no final da década de 50, eu não fazia idéia de que se tornaria uma das psicoterapias mais bem-sucedidas e mais amplamente praticadas no mundo. A princípio, esta terapia foi criada para ajudar as pessoas a superarem a depressão. Nossos resultados positivos no tratamento da depressão foram seguidos por um interesse generalizado pela terapia cognitiva. Hoje, ela é a forma de psicoterapia que mais rapidamente vem crescendo, em grande parte porque o tratamento tem se mostrado eficaz e freqüentemente rápido em inúmeras triagens controladas.

Nas últimas décadas, a terapia cognitiva tem sido usada com sucesso no auxílio de pacientes com depressão, transtorno de pânico, fobias, ansiedade, raiva, transtornos relacionados ao estresse, problemas de relacionamento, abuso de álcool e drogas, transtornos alimentares e na maior parte das outras dificuldades que levam as pessoas à terapia. Este livro ensina aos leitores os princípios básicos que fizeram desta uma terapia de sucesso para todos esses problemas.

A Mente Vencendo o Humor provar-se-á um marco importante na evolução da terapia cognitiva. Nunca antes as engrenagens da terapia cognitiva foram tão explicitamente reveladas ao público leigo de uma forma “passo a passo”. Greenberger e Padesky generosamente fornecem as perguntas, as dicas e os lembretes para orientação, bem como folhas de exercícios por eles desenvolvidas em suas próprias práticas clínicas que podem servir tanto de meio quanto de guia para as pessoas que buscam mudanças fundamentais em suas vidas. Este é um livro raro e especial, que pode ser facilmente utilizado para auto-ajuda ou como complemento à terapia.

Greenberger e Padesky têm sido meus alunos, colegas e amigos há muitos anos. Juntos, formam uma combinação única de talento, experiência e educação que ajudaram a trazer à luz este livro. Dennis Greenberger tem sido inovador na aplicação da terapia cognitiva em internações hospitalares. Seu trabalho com internações proporcionou-lhe especial aptidão no trabalho com pacientes que apresentam alto grau de dificuldade, incluindo pacientes com grande risco para suicídio. Além disso, o Dr. Greenberger foi visionário ao antecipar as direções para o futuro crescimento da terapia cognitiva. Ele está sempre pronto para tornar a terapia cognitiva mais amplamente disponível e acessível não só a terapeutas, mas também ao público em geral. O Dr. Greenberger é um terapeuta talentoso, um professor experiente e um excelente gerador de fatos novos.

Christine Padesky e eu trabalhamos juntos desde 1982, ensinando terapia cognitiva a milhares de terapeutas do mundo inteiro. Após centenas de horas de discussões juntos, ela entende a terapia cognitiva melhor do que praticamente qualquer outro terapeuta. Tenho observado e admirado o entusiasmo, a clareza e a capacidade de concentração trazidos por ela a seus relacionamentos com clientes. A Dra. Padesky fundou o *Center for Cognitive Therapy* em Newport Beach, Califórnia, em 1983, o qual se tornou o mais importante centro de treinamento de terapia cognitiva para terapeutas do oeste norte-americano. Como instrutora de *workshops*, tem ensinado a terapia cognitiva a mais terapeutas do que qualquer outra pessoa além de mim. É muito respeitada por seus colegas e, em 1992, foi eleita presidente da *International Association for Cognitive Psychotherapy*.

A visão e a inovação do Dr. Greenberger somadas às extraordinárias habilidades da Dra. Padesky como professora e terapeuta encontram-se reunidas neste livro exemplar. Assim como *Terapia Cognitiva da Depressão**, que escrevi em co-autoria com John Rush, Brian Shaw e Gary Emery, revolucionou o modo como a terapia era conduzida, *A Mente Vencendo o Humor* estabelece um padrão de como a terapia cognitiva será utilizada por pacientes. Suas instruções claras ajudarão os pacientes a aderirem mais aos princípios da terapia cognitiva e conseqüentemente a melhorarem a qualidade de suas terapias. *A Mente Vencendo o Humor* é um instrumento eficaz, que coloca a terapia cognitiva nas mãos do leitor.

AARON T. BECK, M.D.
University Professor of Psychiatry,
University of Penn

* Publicado em língua portuguesa pela Artmed, em 1997.

Sumário

Introdução	11
1 Compreendendo seus Problemas	13
2 É o Pensamento que Conta	23
3 Identificando e Medindo Estados de Humor	31
4 Situações, Estados de Humor e Pensamentos	37
5 Pensamentos Automáticos	49
6 Onde Estão as Evidências?	63
7 Pensamento Alternativo ou Compensatório	81
8 Experimentos e Planos de Ação	95
9 Pressuposições e Crenças Centrais	107
10 Compreendendo a Depressão	129
11 Compreendendo a Ansiedade	147
12 Compreendendo a Raiva, a Culpa e a Vergonha	161
Epílogo	175
 Apêndice	
Folhas de Exercícios	183
Carta aos Profissionais da Área	207

INTRODUÇÃO

Uma ostra cria uma pérola a partir de um grão de areia. O grão de areia é um corpo estranho para a ostra. Em resposta ao desconforto, a ostra cria uma camada protetora, lisa, que envolve a areia e proporciona alívio. O resultado é uma linda pérola.

Para uma ostra, um corpo estranho torna-se a semente de algo novo. De forma semelhante, *A Mente Vencendo o Humor* o ajudará a desenvolver algo valioso a partir de seu atual desconforto. As habilidades ensinadas neste livro ajudarão você a se sentir melhor e continuarão a ter valor em sua vida por muito tempo, mesmo depois de seus problemas originais já terem sido solucionados.

COMO ESTE LIVRO AJUDARÁ VOCÊ?

A Mente Vencendo o Humor ensina métodos que se mostraram úteis com problemas do humor tais como a depressão, ansiedade, raiva, pânico, ciúme, culpa e vergonha. As estratégias aqui descritas também podem ajudar você a solucionar problemas de relacionamento, a melhor lidar com o estresse, a melhorar sua auto-estima, a ajudá-lo a sentir menos medo e a ser mais autoconfiante. Além disso, essas estratégias podem ajudá-lo se você está tentando manter a abstinência do álcool ou ajudá-lo a viver sem as drogas. *A Mente Vencendo o Humor* lhe dá estrutura que pode ajudá-lo a proceder de forma eficiente e rápida na realização de mudanças.

As idéias deste livro provêm da terapia cognitiva, uma das formas de psicoterapia de maior sucesso atualmente. O termo “cognitivo” significa “processos de conhecimento”, bem como “pensamento” ou “percepção”. O terapeuta cognitivo dá ênfase ao exame dos pensamentos e crenças relacionados a nossos estados de humor, comportamentos, sensações físicas e aos acontecimentos em nossas vidas. Uma noção básica da terapia cognitiva é a de que nossa *percepção* de determinado acontecimento ou experiência afeta fortemente nossas respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas.

Por exemplo, se estamos esperando na fila de um supermercado e pensamos “Isto vai levar tempo, acho melhor relaxar”, provavelmente, nos sentiremos calmos. Nosso corpo fica relaxado, e talvez comecemos a conversar com alguém que esteja próximo ou peguemos uma revista. Entretanto, se pensamos “Este lugar é mal-gerenciado. Não é justo ter uma fila tão longa” podemos sentir raiva. Ficamos tensos ou impacientes e, talvez, ocupemos nosso tempo olhando para o relógio ou reclamando com o caixa.

A Mente Vencendo o Humor ensina você a identificar seus pensamentos, estados de humor, comportamentos e reações físicas, tanto em pequenas situações como durante acontecimentos importantes de sua vida. Você aprende a testar o significado e a utilidade de diversos pensamentos que você tem durante o dia e a mudar os

padrões de pensamento que o mantém preso a estados de humor, comportamentos ou interações de relacionamento disfuncionais. Além disso, você aprende a fazer mudanças em sua vida quando seus pensamentos estão alertando você em relação a problemas que precisam ser solucionados.

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Este livro é diferente da maioria dos livros que você já leu. *A Mente Vencendo o Humor* ensina as habilidades necessárias para que você obtenha mudanças fundamentais em seus estados de humor, comportamentos e relacionamentos. Portanto, é importante que você complete os exercícios de cada capítulo. Se você passar rápido demais pelo livro, sem dar a você mesmo tempo suficiente para praticar as habilidades ensinadas, você não aprenderá a aplicar essas habilidades a seus próprios problemas. Mesmo algumas das habilidades que parecem fáceis podem ser mais complicadas do que aparentam quando você tenta, de fato, pô-las em prática.

Se um terapeuta ou outro profissional recomendou este livro a você, ele ou ela pode sugerir que você leia os capítulos em uma ordem diferente da ordem aqui apresentada. Embora cada capítulo acrescente algo a seus conhecimentos e habilidades, algumas pessoas não necessitarão utilizar todos os capítulos. Cada capítulo inclui exercícios para guiar a descoberta de importantes pontos de aprendizagem. Cópias adicionais das folhas de exercícios podem ser encontradas no Apêndice, ao final do livro, de forma que você possa copiá-las e utilizá-las sempre que você achar necessário.

Esperamos que, assim como as inúmeras pessoas que aprenderam os métodos ensinados neste livro, você olhe para trás em relação ao desconforto inicial que o levou a *A Mente Vencendo o Humor* como uma “graça na desgraça”, porque ele lhe deu a oportunidade e a motivação para desenvolver perspectivas que ajudarão você a desfrutar de forma mais plena a sua vida.

Compreendendo seus Problemas

PAULO: *Odeio envelhecer.*

Uma tarde, um terapeuta recebeu um telefonema de Sílvia, uma senhora de 68 anos de idade, que estava preocupada com seu marido, Paulo. Ela havia lido um artigo na Seleções do *Reader's Digest* sobre depressão e estava se perguntando se era isso que o estava perturbando. Durante os últimos seis meses, Paulo havia se queixado constantemente de que se sentia cansado, embora Sílvia o ouvisse caminhar de um lado para o outro na sala às três horas da manhã, incapaz de dormir. Além disso, contou que ele não era tão carinhoso com ela como de costume, estava freqüentemente irritadiço e não demonstrava nenhum interesse em visitar amigos ou jogar cartas com eles. Depois de uma revisão médica anual ter afastado qualquer hipótese de problema físico, Paulo queixou-se à sua esposa: "Odeio estar ficando velho, sinto-me miserável".

O terapeuta pediu para falar com Paulo ao telefone, e este atendeu relutante. Paulo falou ao terapeuta que não tomasse de forma pessoal, mas que ele não tinha muita consideração por "médicos da cabeça" e que não queria vê-lo, porque não estava louco, apenas velho. "Você também não estaria feliz se estivesse com 71 e com dores no corpo todo!" Disse, então, que iria a uma consulta apenas para satisfazer Sílvia, mas que esperava que não fosse custar muito, porque tinha certeza de que de nada ajudaria.

A forma como compreendemos nossos problemas tem um efeito em como lidamos com eles. Paulo pensou que seus problemas com o sono, cansaço, irritabilidade e a falta de interesse em jogar cartas com os amigos fizessem parte do envelhecimento. O envelhecimento era algo que Paulo não podia mudar, então ele presumia que nada poderia ajudá-lo a sentir-se melhor.

Quando as pessoas procuram o terapeuta por algum problema, a primeiríssima coisa que o terapeuta faz é encorajar a compreensão desses problemas. O terapeuta faz perguntas a respeito de cinco aspectos da vida mostrados na Figura 1.1: pensamentos (crenças, imagens, lembranças), estados de humor, comportamentos, reações físicas e ambiente (passado e presente). Note que as cinco áreas estão interligadas. As linhas de ligação mostram que cada aspecto diferente da vida de uma pessoa influencia todos os outros. Por exemplo, mudanças em nosso comportamento influenciam o modo como pensamos e também como sentimos (tanto física quanto emocionalmente). As mudanças de comportamento podem mudar também nosso ambiente. Igualmente, mudanças em nossos pensamentos afetam nosso comportamento, humor, reações físicas e podem levar a mudanças em nosso ambiente social. Compreender como essas cinco partes de nossas vidas interagem pode ajudar-nos a compreender nossos problemas.



FIGURA 1.1. Cinco aspectos de suas experiências de vida. © 1986 Center for Cognitive Therapy, Newport Beach, CA.

Examinemos o primeiro encontro de Paulo com seu terapeuta para ver o que podemos aprender, a fim de entendermos os problemas de Paulo. Na sala de espera, o terapeuta logo ficou impressionado com a diferença entre a aparência de Sílvia e de Paulo. Vestindo uma saia cor-de-rosa e uma blusa floral, brincos e sapatos combinando, Sílvia havia se vestido cuidadosamente para o encontro. Ela estava sentada com a postura ereta e cumprimentou o terapeuta com um sorriso de expectativa e olhos brilhantes, ansiosos. Em comparação, Paulo mostrava-se prostrado e, embora estivesse vestido de forma asseada, tinha um pouco de barba por fazer no lado esquerdo do rosto. Seu olhar era sem brilho e seus olhos apresentavam olheiras devido ao cansaço. Paulo levantou-se lentamente e com resistência para cumprimentar o terapeuta, dizendo de forma austera, "Bem, o senhor me tem por uma hora".

Enquanto o terapeuta ia gentilmente questionando-o pelos 30 minutos subsequentes, a história de Paulo foi lentamente sendo revelada. A cada pergunta, ele suspirava profundamente para, então, responder de forma superficial. Paulo havia sido carteiro durante 35 anos, percorrendo a mesma comunidade nos últimos 14 anos. Após sua aposentadoria, havia começado a jogar cartas com regularidade, jogando quatro vezes por semana com três amigos aposentados. Paulo também gostava de trabalhar em sua garagem, projetando coisas para casa e fazendo reparos nas bicicletas de seus oito netos pequenos e nas bicicletas dos amigos deles. Com certa regularidade, aconselhava financeiramente seus três filhos e sentia orgulho de ter um bom relacionamento com cada um deles.

Dezoito meses antes, Sílvia havia sido diagnosticada como tendo câncer de mama. Seu câncer havia sido detectado precocemente, e ela havia se recuperado bem após a cirurgia e a quimioterapia, não apresentando nenhum outro sinal da doença. Os olhos de Paulo encheram-se de lágrimas enquanto ele falava da doença da esposa: "Eu pensei que ia perdê-la e não sabia o que fazer." Quando ele disse isso, Sílvia intrometeu-se, rapidamente, batendo de leve no braço dele e dizendo: "Mas eu estou bem, querido. Tudo acabou bem." Paulo engoliu em seco e balançou a cabeça.

Enquanto Sílvia estava sob tratamento para o câncer, um dos parceiros de jogo de cartas de Paulo, Luís, teve uma pneumonia repentina e faleceu. Luís era amigo de Paulo há 18 anos, e Paulo sentiu a sua perda profundamente. Sentiu raiva por Luís não ter ido antes para o hospital, porque um tratamento logo no início da doença poderia ter salvo a sua vida. Sílvia disse que Paulo tornou-se obcecado em acompanhar de perto as sessões de tratamento dela após a morte de Luís. "Acho que o Paulo pensou que ele seria o responsável por minha morte se nós faltássemos a uma sessão", contou Sílvia. Paulo parou de jogar cartas e dedicou-se inteiramente aos cuidados de Sílvia.

"Depois do fim do tratamento da Sílvia, eu sabia que o alívio era apenas temporário. O resto de minha vida será cheio de doença e morte. Eu já me sinto meio morto. Uma pessoa jovem como você não consegue entender isso". Paulo suspirou. "Está certo. De qualquer modo, para que sirvo mesmo? Agora meus netos consertam suas próprias bicicletas. Meus filhos têm um consultor financeiro e a Sílvia provavel-

mente se divertiria mais se eu não ficasse o tempo todo puxando ela para baixo. Não sei o que é pior — morrer ou viver e ficar totalmente sozinho, porque todos os meus amigos estão mortos.”

Após escutar a história de Paulo e revisar o relatório do seu clínico, o qual descartava qualquer problema físico, estava claro para o terapeuta que Paulo estava, de fato, deprimido. Ele estava experimentando sintomas físicos (insônia, perda de apetite, fadiga), mudanças de comportamento (havia parado suas atividades, estava evitando amigos), mudanças de humor (tristeza, irritabilidade, culpa) e um padrão de pensamento (negativo, autocrítico e pessimista), compatível com a depressão. Como é frequentemente o caso com a depressão, Paulo havia experimentado uma série de perdas e estresses nos últimos dois anos (o câncer de Sílvia, a morte de Luís e uma diminuição em sua percepção do quanto seus filhos e netos precisavam dele).

Embora Paulo não acreditasse que a terapia pudesse ajudar, com o estímulo de Sílvia, ele concordou em ir a mais três sessões antes de se decidir se continuava ou não o tratamento.

COMPREENDENDO OS PROBLEMAS DE PAULO

Durante o segundo encontro, o terapeuta de Paulo ajudou-o a listar suas mudanças pessoais, utilizando o modelo da Figura 1.1. Só então Paulo notou que o número de mudanças e eventos *ambientais* em sua vida (o câncer de Sílvia, a morte de Luís) haviam levado a mudanças *comportamentais* (o fim de seus jogos de cartas de duplas regulares, idas extras ao hospital para o tratamento de Sílvia). Além disso, ele começou a *pensar* de forma diferente a respeito de si mesmo e de sua vida (“Todas as pessoas de quem eu gosto estão morrendo”, “Meus filhos e netos não precisam mais de mim”) e a se sentir pior tanto *emocionalmente* (irritadiço, triste) quanto *fisicamente* (cansado, com problemas para dormir).

Paulo pôde ver como cada um dos cinco aspectos da vida influenciam os outros quatro, arrastando-o cada vez mais para o fundo de seu humor triste. Por exemplo, ao pensar “Todos os meus amigos morrerão logo, porque estamos ficando velhos” (mudança do pensamento), Paulo parou de telefonar para eles (mudança de comportamento). Ao se isolar mais dos amigos, começou a se sentir sozinho e triste (mudança do humor), e sua inatividade contribuiu para que se sentisse cansado (mudança física). Uma vez que não mais telefonava para os amigos nem fazia coisas em sua companhia, muitos deles pararam de telefonar (mudança no ambiente social). Com o tempo, essas forças interativas arrastaram Paulo para dentro de uma espiral de depressão.

No começo, quando o terapeuta de Paulo chamou a atenção para esse padrão, Paulo mostrou-se desencorajado: “Não tem saída, então — cada uma dessas coisas só vai piorar cada vez mais até que eu morra!” O terapeuta salientou que, uma vez que cada uma das cinco áreas da sua vida estava ligada às outras quatro, pequenas melhoras em qualquer uma das áreas contribuiriam para mudanças positivas nas quatro áreas restantes. A terapia poderia ajudar Paulo a descobrir que pequenas mudanças fariam ele se sentir melhor.

Paulo é uma das quatro pessoas que você conhecerá neste capítulo e as quais acompanharemos ao longo deste livro. Estas quatro pessoas representam os tipos de pessoas que com frequência são ajudadas pelos métodos descritos em *A Mente Vencendo o Humor*. Por questões de sigilo profissional, informações relacionadas à identidade dessas pessoas foram alteradas e algumas informações descritivas são uma composição de vários clientes. Entretanto, todas as informações são compatíveis com nossas experiências enquanto terapeutas que ajudam pessoas com esses tipos de problemas.

MARISA: *Minha vida não parece valer a pena.*

Marisa também estava deprimida. Durante seu primeiro encontro com o terapeuta, confessou que estava cada vez mais perturbada e que estava começando a se sentir

fora de controle. Disse que sua depressão havia piorado nos últimos seis meses. Esta depressão a assustava, porque ela havia ficado seriamente deprimida por duas vezes anteriormente — uma vez quando tinha 18 anos e novamente com 25 — e havia tentado o suicídio em cada episódio. Com lágrimas nos olhos, dobrou uma das mangas de sua blusa e mostrou as cicatrizes em seu pulso decorrentes da sua primeira tentativa de suicídio.

Marisa contou que havia sido molestada sexualmente por seu pai entre as idades de 6 e 14. Com 14 anos de idade, seus pais se divorciaram. Naquela época, Marisa já pensava em si mesma negativamente. “Decidi que eu devia ser má, para meu pai me machucar como ele fazia. Eu tinha medo de me aproximar de outras crianças por achar que elas saberiam o que havia acontecido comigo; tinha medo dos adultos porque eu achava que eles iriam me fazer mal.”

Dada a sua história de baixa auto-estima, não é de surpreender que Marisa tenha concordado em se casar com seu primeiro namorado, Carlos. Ela e Carlos casaram-se aos 17 anos de idade, quando ela engravidou, e divorciaram-se três anos mais tarde, logo após o nascimento de seu segundo filho. Seu segundo casamento, aos 23 anos de idade, durou somente dois anos. Seus dois maridos faziam uso abusivo de álcool e abusavam dela fisicamente.

Apesar de ter estado deprimida pelos 18 meses subseqüentes ao seu segundo divórcio, Marisa saiu deste período de desespero de sua vida, sentindo-se mais forte. Decidiu que poderia cuidar melhor de seus filhos sozinha, sem seu ex-marido. Começou a trabalhar e a sustentar seus filhos com o auxílio de um serviço de assistência gratuito. Era uma mãe carinhosa e tinha orgulho dos filhos. O filho mais velho, agora com 18, havia recém entrado numa faculdade pública, e seu filho mais moço estava no segundo grau.

Hoje, com 36 anos de idade, Marisa era auxiliar de pessoal numa fábrica. Apesar de seus sucessos como mãe que trabalha, Marisa era autocrítica. Durante o encontro inicial fez contato visual mínimo, olhando fixamente para suas mãos sobre o colo. Falava com tom uniforme e baixo e não sorria. Seus olhos verteram lágrimas em diversas ocasiões enquanto falava do quão “inútil” ela era e do quanto seu futuro era sombrio. “Tenho pensado mais e mais em me matar. As crianças já têm idade suficiente para cuidarem de si mesmas. Meu sofrimento nunca vai acabar. A morte é a única saída.”

Em resposta a perguntas sobre sua vida e sobre o que a tornava tão dolorosa para ela, Marisa descreveu intensa tristeza durante o dia inteiro. Como sua depressão havia ficado pior nos últimos seis meses, começou a achar incrivelmente difícil trabalhar e concentrar-se em seu trabalho. Já havia recebido duas notificações verbais e uma por escrito de seu supervisor em relação à pontualidade, qualidade e rendimento de seu trabalho. Marisa sentia-se mais e mais cansada e cada vez menos motivada.

Em casa, só queria ser deixada em paz. Não atendia ao telefone nem conversava com familiares ou amigos. Preparava refeições mínimas para seus filhos e então fechava-se em seu quarto, assistindo à televisão até cair no sono.

No primeiro encontro, Marisa não estava particularmente esperançosa de que a terapia cognitiva a ajudaria, mas havia prometido ao seu médico de família que faria uma tentativa. Sentia que tinha um número limitado de opções e que se este tratamento não funcionasse, o suicídio seria sua única opção remanescente. Desnecessário dizer que o terapeuta estava muito preocupado com Marisa e que queria ajudá-la a sentir-se melhor o mais breve possível. O terapeuta encaminhou-a a um psiquiatra para avaliação quanto à necessidade do uso de medicação, embora ela houvesse se beneficiado apenas minimamente de antidepressivos no passado. A próxima sessão foi marcada para poucos dias depois, de forma que Marisa não tivesse que aguardar muito para iniciar o tratamento.

COMPREENDENDO OS PROBLEMAS DE MARISA

Se utilizamos o modelo constituído de cinco partes da Figura 1.1 para compreender a depressão de Marisa, encontramos algumas semelhanças entre Marisa e

Paulo quanto a padrões de pensamento, humor, comportamento e experiências físicas. E, todavia, a parte do ambiente social da depressão de Marisa teve início em sua infância.

A seguinte lista resume a depressão de Marisa.

- *Mudanças ambientais/Situações de vida:* Molestada sexualmente pelo pai; dois maridos com história de abuso físico e de álcool; mãe solteira de dois adolescentes; *feedback* negativo de supervisor no trabalho.
- *Reações físicas:* Cansada na maior parte do tempo.
- *Humor:* Deprimido.
- *Comportamento:* Dificuldade de trabalhar; auto-isolamento; choros, tentativas de suicídio.
- *Pensamentos:* “Não sirvo para nada”, “Sou um fracasso”, “Nunca vou melhorar”, “Minha vida não tem solução”, “O que devo mesmo fazer é me matar”.

Algumas pessoas podem achar que Marisa estava condenada à depressão, devido a suas dolorosas experiências de vida. Como você verá, isso não se comprovou.

LAURA: *Minha vida seria ótima se eu não tivesse ataques de pânico!*

“Um de meus amigos me disse que havia uma nova terapia para ataques de pânico — você acha que me ajudaria?” A pessoa, no telefone, era bem direta em seu questionamento. Sua voz era firme e confiante enquanto interrogava o terapeuta a respeito da terapia cognitiva. Ela foi igualmente direta ao recordar as experiências mais recentes que haviam motivado seu telefonema. “Meu nome é Laura. Tenho 29 anos e, exceto pelo medo de voar de avião, nunca tive nenhum problema que não fosse capaz de resolver sozinha. Sou supervisora de *marketing* de uma companhia telefônica e sempre amei meu trabalho — quer dizer, até dois meses atrás. Dois meses atrás fui promovida à supervisora regional. Agora terei de voar muito e enfrentar suadouros toda vez que penso a respeito. Estava pensando em recusar a promoção quando um amigo me disse para ligar para você primeiro. Você pode me ajudar?”

Laura chegou cedo em sua primeira sessão, com sua pasta e um caderno, pronta para começar a aprender o que fazer. Por toda sua vida havia tido medo de voar, um medo que ela presumia ter herdado da mãe, que evitava aviões. Seus ataques de pânico eram mais recentes e haviam, na verdade, precedido a promoção no trabalho.

Laura recordou que seu primeiro ataque de pânico havia ocorrido oito meses antes, quando ela notou seu coração batendo forte durante umas compras de supermercado de rotina num sábado. Ela não conseguia entender por que isso estava acontecendo e ficou bastante assustada. Esta foi a primeira vez que começou a suar de medo. Na hora, ela pensou que estava tendo um ataque cardíaco, mas uma chegada ao pronto socorro assegurou-a de que não tinha nenhum problema físico.

Laura continuou a ter ataques de pânico uma ou duas vezes por mês até a recente promoção no trabalho. Desde sua promoção, estava sendo dominada pelo medo diversas vezes por semana. Seu coração disparava, começava a suar e acabava por achar-se com dificuldade para respirar. O sentimento de pânico simplesmente “surgia do nada — mesmo em casa” e durava alguns minutos até que desaparecia quase que tão rapidamente quanto havia surgido.

“Eu me sustento, consegui comprar uma pequena casa, tenho bons amigos e uma família que me apoia, não bebo nem uso drogas, sempre vivi uma vida boa — por que isso está acontecendo comigo?” Laura havia de fato levado uma vida feliz, aplicada e equilibrada. Seu único trauma importante havia sido a morte do pai um

ano antes. Ela sentia falta dele, contudo consolava-se através de seu relacionamento com a mãe e dois irmãos que moravam perto. Embora seu trabalho exigisse bastante, Laura parecia gostar da pressão e lidava bem com o estresse.

Por que Laura estava sofrendo de ataques de pânico? Nos capítulos que se seguem, você acompanhará Laura enquanto ela aprende a descobrir e a interpretar as causas de seus ataques de pânico. Ao aprender mais sobre suas reações físicas, pensamentos e comportamentos, Laura não apenas aprendeu a superar seu pânico, ela também se tornou uma passageira freqüente de vôos em viagens a trabalho.

COMPREENDENDO OS PROBLEMAS DE LAURA

Laura tinha ataques de pânico e também medo de voar em aviões, os dois problemas relacionados à ansiedade. Pode o modelo da Figura 1.1 ser utilizado para se entender a ansiedade? Observe como as cinco áreas resumem as experiências de Laura:

- *Mudanças ambientais/Situações de vida:* Morte do pai; promoção no trabalho.
- *Reações físicas:* Sudorese; taquicardia; dificuldade respiratória.
- *Humor:* Medo; pânico.
- *Comportamento:* Evitação de voar; pode renunciar à promoção.
- *Pensamentos:* “Estou tendo um ataque cardíaco”, “Alguma coisa ruim vai acontecer se eu viajar de avião”.

Como você pode notar, o modelo de cinco partes pode ajudar a descrever tanto a ansiedade quanto a depressão. Observe algumas das diferenças entre ansiedade e depressão. As mudanças físicas associadas à depressão envolvem uma lentificação — dificuldades no sono (Paulo) e cansaço (Paulo e Marisa) — enquanto que a ansiedade encontra-se geralmente marcada por uma aceleração do físico — taquicardia, sudorese aumentada (Laura). Com a depressão, as pessoas acham difícil fazer coisas e com freqüência se afastam das demais pessoas. Laura diz gostar das pessoas e de sua profissão, mas evita coisas específicas que a deixam ansiosa. A evitação é característica da ansiedade.

Finalmente, o pensamento é bastante diferente nos estados de depressão e de ansiedade. Paulo e Marisa ilustram o pensamento deprimido, o qual tende a ser negativo, desesperançado e autocrítico. O pensamento de Laura é mais catastrófico (“Estou tendo um ataque cardíaco”) e envolve preocupação com eventos futuros específicos (um vôo de avião), o que é mais típico de ansiedade. Ao invés de pensar sobre si mesma em termos genericamente negativos, como fazem as pessoas deprimidas, Laura vê a si mesma como sendo vulnerável em algumas situações específicas, um modo de ver mais típico da ansiedade. Os capítulos 10, 11 e 12 resumem melhor as características distintivas dos diferentes estados de humor.

VÍTOR: Ajude-me a ser mais perfeito.

Vítor, um executivo de *marketing* de 49 anos de idade, iniciou terapia três anos após reconhecer seu alcoolismo e ingressar nos Alcoólicos Anônimos (AA). Medindo mais de um metro e oitenta e de constituição atlética, Vítor chegou à sua primeira sessão bem-vestido num terno com risca de giz e uma gravata combinando. Cada detalhe da aparência de Vítor era perfeita, de seu cabelo bem-aparado a seus sapatos bem-polidos.

Apesar da freqüente compulsão para beber, Vítor não havia tocado em uma única gota de álcool em três anos. Sua compulsão por beber era mais forte quando se sentia triste ou nervoso. Nestas horas, pensava, “O álcool me fará sentir melhor e diminuirá estes sentimentos desconfortáveis”. Ele freqüentava o AA com regularidade, e resistir à bebida era uma luta.

Vítor estava sujeito a períodos de depressão, durante os quais via a si mesmo como “inútil”, “sem valor” e “um fracasso”. Com frequência, ficava nervoso e irritado. Durante as vezes em que ficava nervoso, repetidamente preocupava-se de que seria despedido por mau desempenho, apesar do fato de constantemente receber boas avaliações e ultrapassar as metas estabelecidas pela empresa. Quando o telefone em seu escritório tocava, Vítor previa que a pessoa chamando era seu chefe, dizendo-lhe que havia sido despedido. Ficava surpreso e aliviado cada vez que isso não acontecia.

Vítor descreveu sua batalha de 25 anos contra o álcool como resultado de sentimentos permanentes de inadequação, baixa auto-estima e uma sensação de que algo “terrível” iria acontecer com ele. Quando bebia se sentia melhor, mais forte e “sob controle”. Ficar sóbrio havia trazido à luz sentimentos profundos de desvalia, ansiedade e baixa auto-estima, os quais o álcool havia encoberto.

Logo no começo de sua terapia ficou claro que Vítor tentava lutar contra seus estados de humor através da perfeição. Seus pais haviam lhe dito, “Se você cometer um erro, isso é mau”. “Se você for fazer qualquer coisa, faça certo.” Vítor havia concluído que, “Se não sou perfeito, então sou um fracasso”.

Vítor havia crescido com um irmão mais velho, Douglas, um atleta famoso e um excelente aluno. Enquanto criança, Vítor achava que a aprovação, o amor e o afeto de seus pais dependiam de seu desempenho. Embora seus pais demonstrassem seu amor por Vítor de muitos modos, ele nunca sentiu que eles eram tão orgulhosos dele quanto o eram de Douglas. Ele se sentiu pressionado a ser o melhor na escola e nos esportes. Certa vez, marcou um gol em um importante jogo de futebol, mas Vítor estava desapontado, porque um colega de time marcou dois gols no mesmo jogo. Um bom desempenho não era o suficiente para Vítor se não fosse também o melhor.

Depois de adulto, Vítor achou cada vez mais difícil de ser o melhor. Ele equilibrava os papéis de marido, pai e executivo de marketing, julgando seu valor por seu desempenho em cada uma dessas áreas. Raramente se achava perfeito em qualquer área de sua vida e conseqüentemente preocupava-se a respeito de como as outras pessoas o avaliavam. Se trabalhava até mais tarde em seu escritório para agradar ao chefe, se preocupava durante o caminho de volta para casa achando que estava desapontando a sua esposa e filhos.

Vítor veio à terapia, procurando formas de se sentir melhor em relação a si mesmo e desejando sentir-se mais seguro. Também desejava obter ajuda para permanecer sóbrio. Ao final da primeira sessão, disse ao terapeuta, rindo, “Olhe, tudo o que eu quero é que você me deixe perfeito e então serei perfeitamente feliz”. O terapeuta sugeriu a Vítor que talvez um dos objetivos da terapia devesse ser ajudá-lo a se sentir mais feliz consigo mesmo do jeito como era, com imperfeições e tudo o mais. Vítor engoliu em seco e balançou a cabeça hesitante.

COMPREENDENDO OS PROBLEMAS DE VÍTOR

Obviamente, algumas vezes temos mais do que um forte estado de humor. Vítor estava vivenciando tanto depressão quanto ansiedade. Utilizando o modelo de cinco partes, esperaríamos encontrar em seu caso semelhanças com Paulo e Marisa (depressão) e também com Laura (ansiedade). Estabelecendo a lista para Vítor, verificamos que isso realmente acontecia.

- *Mudanças ambientais/Situações de vida:* Três anos de abstinência; pressão de criança (por parte dos pais, de si) de ser o melhor.
- *Reações físicas:* Insônia ocasional; problemas estomacais.
- *Humor:* Nervoso; frustrado.
- *Comportamento:* Dificuldade em resistir ao desejo de beber; às vezes evitando os encontros dos Alcoólicos Anônimos; tentando fazer tudo de forma perfeita.
- *Pensamentos:* “Não sirvo para nada”, “Não valho nada”, “Sou um fracasso”, “Serei despedido”, “Sou inadequado”, “Algo terrível vai acontecer”, “Se cometer algum erro, é porque não presto”.

Como você pode observar, o pensamento de Vítor era negativo e autocrítico (típico da depressão) e também envolvia preocupação, dúvidas quanto à sua própria pessoa e previsões catastróficas (típicas da ansiedade). Seus problemas físicos poderiam ser sinais tanto de depressão quanto de ansiedade. Seu comportamento era mais típico de ansiedade, porque Vítor estava evitando apenas situações específicas em sua vida; ele ainda se desempenhava bem no trabalho e apreciava seus relacionamentos.

EXERCÍCIO: Compreendendo seus Próprios Problemas

Assim como você fez com Paulo, Marisa, Laura e Vítor, você pode começar a compreender seus próprios problemas, ao definir o que você está vivenciando nestas cinco áreas de sua vida: ambiente, reações físicas, estados de humor, comportamentos e pensamentos. Na folha de exercícios 1.1, descreva quaisquer mudanças recentes ou problemas de longa data por você vivenciados em cada uma dessas áreas. Se você tiver dificuldade em preencher a folha de exercícios 1.1, responda as perguntas da caixa de "Dicas Úteis" a seguir.

Folha de Exercícios 1.1: Compreendendo meus Problemas

Mudanças ambientais / Situações de vida: _____

Reações físicas: _____

Humor: _____

Comportamento: _____

Pensamentos: _____

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Como você verá ao longo deste livro, independente de quais mudanças contribuam para os seus problemas (crenças de longa data, comportamentos, mudanças físicas), uma vez você estando deprimido ou ansioso ou vivenciando algum outro estado de humor forte, todos os cinco aspectos de sua vida apresentados na Figura 1.1 estão envolvidos. Enquanto pequenas mudanças em todas as cinco áreas podem ser necessárias para se sentir melhor, você vai aprender que mudanças em seu pensamento são, com frequência, as mais importantes se você deseja criar melhoras positivas duradouras em sua vida. O capítulo 2 ajudará a explicar os motivos pelos quais isso ocorre.

**DICAS
ÚTEIS**

Se você está tendo dificuldade de preencher a Folha de Exercício 1.1, as seguintes perguntas ajudarão você:

Mudanças ambientais/Situações de vida: Ultimamente, tenho experimentado qualquer mudança? Quais foram os eventos mais estressantes para mim no último ano? Nos últimos 3 anos? 5 anos? Na minha infância? Estou passando por quaisquer dificuldades duradouras ou atuais (incluindo ser discriminado ou molestado por outros)?

Reações físicas: Tenho quaisquer sintomas físicos que me incomodam, tais como mudanças em nível de energia, apetite e sono, bem como sintomas específicos, tais como flutuações no ritmo cardíaco, dores de estômago, sudorese, tontura, dificuldades respiratórias ou dor?

Humor: Que palavras isoladas descrevem meus estados de humor (triste, nervoso, raivoso, culpado, envergonhado)?

Comportamento: Que coisas eu faço que gostaria de mudar ou melhorar? No trabalho? Em casa? Com amigos? Em mim mesmo? Evito situações ou pessoas quando poderia ser vantajoso para mim estar envolvido?

Pensamentos: Quando tenho estados de humor fortes, quais pensamentos tenho a respeito de minha própria pessoa? Sobre outras pessoas? Meu futuro? Quais pensamentos interferem na realização de coisas que eu gostaria de fazer ou acho que deveria fazer? Quais imagens ou lembranças me vêm à mente?

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

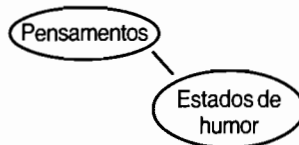
RESUMO DO CAPÍTULO 1

- Existem cinco componentes para qualquer problema: ambiente, reações físicas, estados de humor, comportamentos e pensamentos.
- Cada um dos cinco componentes afeta e interage com os demais.
- Pequenas mudanças em qualquer outra área podem acarretar mudanças nas demais.
- A identificação desses cinco componentes em relação à sua dificuldade pode ajudar a direcionar áreas de mudança (Folha de Exercícios 1.1).

É o Pensamento que Conta

No primeiro capítulo, você aprendeu como o pensamento, o humor, o comportamento, as reações físicas e o ambiente estão interligados uns aos outros. Neste capítulo, você aprenderá que, quando você quer se sentir melhor, quer melhorar seus relacionamentos ou mudar seu comportamento, é pelos pensamentos que, na maior parte das vezes, devemos começar. Este capítulo descreve como o ato de aprender mais sobre seus pensamentos pode ajudá-lo em muitas áreas de sua vida.

QUAL É A RELAÇÃO PENSAMENTO/HUMOR?



Sempre que você experimenta um estado de humor, existe um pensamento relacionado a ele que ajuda a definir o humor. Por exemplo, suponhamos que você esteja em uma festa e que alguém lhe apresente Alex. Enquanto vocês conversam, Alex nunca olha para você; de fato, durante a breve conversa de vocês, ele mantém seu olhar fixo num ponto imaginário qualquer sobre seu ombro. Quatro estados de humor encontram-se listados abaixo de cada pensamento. Circule o estado de humor que você acredita que seria decorrência de cada uma das seguintes interpretações do por que Alex não olha para você:

- PENSAMENTO:** *Alex é mal-educado. Ele está me insultando, ignorando-me desta forma.*
 Possíveis estados de humor (marque um): Irritado Triste Nervoso Afetuoso
- PENSAMENTO:** *Alex não me acha interessante. Todos me acham chato.*
 Possíveis estados de humor (marque um): Irritado Triste Nervoso Afetuoso
- PENSAMENTO:** *Alex parece tímido. Provavelmente ele se sente constrangido em olhar para mim.*
 Possíveis estados de humor (marque um): Irritado Triste Nervoso Afetuoso

Este exemplo ilustra como diferentes pensamentos ou interpretações de um evento podem levar a diferentes estados de humor em uma mesma situação. Uma vez que os estados de humor são freqüentemente causa de sofrimento ou podem levar a comportamentos com conseqüências (tais como dizer a Alex que ele é mal-educado), é

importante que você identifique o que você está pensando e verifique a veracidade de seus pensamentos antes de agir. Por exemplo, se Alex fosse tímido, seria incorreto pensar que se tratava de uma pessoa rude e seria inapropriado responder com raiva ou irritação.

Mesmo as situações que você poderia achar que criariam o mesmo estado de humor em todas as pessoas — como perder um emprego — podem, na verdade, levar a diferentes estados de humor devido a diferentes crenças e significados pessoais. Por exemplo, uma pessoa defrontando-se com a perda de um emprego pode pensar “Sou um fracasso” e sentir-se deprimida. Outra pessoa pode pensar “Eles não têm o direito de me demitir; isso é discriminação” e sentir raiva. Uma terceira pessoa pode pensar “Não gosto disso, mas agora é minha chance de tentar um emprego melhor” e sentir uma mistura de nervosismo e expectativa.

Os pensamentos ajudam a definir qual estado de humor experimentamos em determinada situação. Uma vez estando presente um determinado humor, este é acompanhado de pensamentos adicionais que apoiam e fortalecem o humor. Por exemplo, pessoas com raiva pensam a respeito de como foram prejudicadas, pessoas deprimidas pensam sobre o quão infelizes suas vidas se tornaram, e pessoas ansiosas vêem perigo em toda a parte. De fato, quanto mais fortes forem nossos estados de humor, mais extremos provavelmente serão nossos pensamentos.

Isso não significa que nosso pensamento está errado quando experimentamos um estado de humor intenso. Mas quando sentimos estados de humor intensos, estamos mais suscetíveis a distorcer, descontar ou desconsiderar informações que contradigam nossos estados de humor e crenças. Todos pensamos dessa forma algumas vezes. Entretanto, é útil aprender a reconhecer quando se está pensando de forma deturpada, porque esta compreensão proporciona um primeiro passo em direção a um modo de pensar e a estados de humor mais equilibrados. O seguinte exemplo mostra como a depressão de Marisa encontra-se apoiada em distorções em seu pensamento.

MARISA: A relação pensamento/humor.

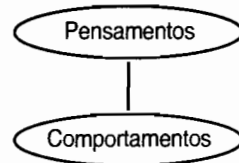
Marisa acredita que não merece ser amada. Esta crença parece-lhe absolutamente verdadeira. Dadas suas experiências negativas com os homens, ela não consegue sequer imaginar que alguém possa realmente amá-la. Tal crença, associada a seu desejo de ter um relacionamento, faz com que se sinta deprimida. Quando um colega de trabalho, Júlio, começa a se apaixonar por ela, ela passa pelas seguintes experiências:

- Um amigo brinca com ela sobre os freqüentes telefonemas de Júlio que ela recebe no trabalho, dizendo “Acho que você tem um admirador, Marisa!” Marisa responde “O que você quer dizer com isso? Ele nem liga com tanta freqüência”. (*Não notando informação positiva*)
- Júlio elogia Marisa e ela pensa “Ele só está dizendo isso para manter um bom relacionamento profissional”. (*Descontando informação positiva*)
- Quando Júlio pergunta se podem almoçar juntos, Marisa pensa “Provavelmente estou explicando o projeto de trabalho tão mal que ele está insatisfeito com o tempo extra que o projeto está tomando”. (*Tirando conclusões negativas precipitadas*)
- No almoço, Júlio diz à Marisa que ele acha que os dois têm sido bastante criativos no projeto e que realmente gostou de passar o tempo extra com ela porque ela é uma mulher atenciosa, gentil. Ele acaba dizendo a ela que a acha atraente. Marisa diz “Ah, muitos outros membros da equipe poderiam ter feito melhor”. (*Descontando feedback positivo*)

Uma vez que Marisa está convencida de que não merece ser amada, ignora ou distorce as informações que contradizem esta conclusão. Quando está muito deprimida ou com raiva ou ansiosa, a chance de ouvir *feedback* positivo é menor ainda. Ignorar informações que não se encaixam as nossas crenças é algo que podemos

aprender a mudar. Para Marisa, aprender a perceber informações positivas a respeito de sua capacidade de atrair homens e de ser amada pode ser o começo de algo maravilhoso.

QUAL É A RELAÇÃO PENSAMENTO/COMPORTAMENTO?



Algumas vezes nossos pensamentos e comportamentos parecem bastante desconexos — como quando colocamos leite em uma xícara de café e então colocamos a xícara dentro do refrigerador e levamos o resto do leite para a mesa. Apesar desses lapsos de concentração ocasionais, nossos pensamentos e comportamentos encontram-se geralmente intimamente relacionados. Essa é a razão pela qual é difícil de se fazer mais de uma ou duas coisas ao mesmo tempo.

Durante o dia, estamos constantemente repetindo comportamentos bem-treinados. Talvez, sempre cedamos quando alguém descorde de nós. Não nos apercebemos dos pensamentos que direcionam nosso comportamento, porque nossas ações tornaram-se rotina. Entretanto, quando decidimos mudar ou aprender um novo comportamento, os pensamentos podem determinar se e como essa mudança ocorrerá.

Por exemplo, nossas expectativas afetam nosso comportamento. Temos mais chance de tentar fazer algo e de ser bem-sucedidos se acreditarmos que isso é possível. Por muitos anos, os atletas acreditavam que era impossível para o homem correr uma milha em 4 minutos. Nas pistas de todo o mundo, os melhores fundistas corriam uma milha em um pouco mais de 4 minutos. Então, um corredor inglês, chamado Roger Bannister, decidiu determinar quais mudanças podia fazer em seu estilo e na sua estratégia de corrida para quebrar a barreira dos 4 minutos. Ele acreditou ser possível correr mais rápido e dedicou muitos meses de esforço para mudar seu padrão de corrida com o intuito de alcançar esse objetivo. Em 1954, Roger Bannister tornou-se o primeiro homem a correr uma milha em menos de 4 minutos. O fato de ele acreditar que podia obter sucesso contribuiu para uma mudança de comportamento.

Extraordinariamente, tendo Bannister quebrado o recorde, os melhores corredores de todo o mundo também começaram a correr a milha em menos de 4 minutos. Ao contrário de Bannister, esses atletas não haviam mudado substancialmente seus padrões de corrida. O que havia mudado era seus pensamentos; eles agora acreditavam ser possível correr com tal velocidade e seus comportamentos acompanharam seus pensamentos. É claro que apenas saber ser possível correr rápido não significa que qualquer pessoa possa assim o fazer. Pensar não é o mesmo que fazer. Mas quanto mais acreditamos que algo é possível, mais provavelmente tentaremos realizar esta coisa e mais chance teremos de ser bem-sucedidos em nossas tentativas.

Os “pensamentos automáticos” são outro tipo de pensamento que influenciam o comportamento. São palavras e imagens que surgem em nossas mentes ao longo do dia, enquanto fazemos coisas. Por exemplo, imagine que você está numa reunião de família. A comida acabou de ser servida, e alguns de seus familiares vão até a mesa para se servirem, enquanto que outros permanecem sentados e conversando. Você está conversando com um primo há 10 minutos. Reflita sobre cada um dos seguintes pensamentos e escreva o comportamento que viria a seguir se estes fossem os seus pensamentos.

PENSAMENTO	COMPORTAMENTO
Se eu não for agora, eles vão acabar com a comida.	_____
É falta de educação correr para a mesa quando se está no meio de uma conversa.	_____
Meu avô está tremendo muito, mal consegue segurar o prato.	_____
Meu primo e eu estamos nos divertindo muito — nunca conheci alguém tão interessante.	_____

O seu comportamento variou dependendo do pensamento que você teve?

Além dos pensamentos automáticos, temos profundas crenças arraigadas que influenciam tanto nossos pensamentos automáticos quanto nossos padrões de comportamento. Essas crenças primárias dizem respeito a nós mesmos ("Sou inteligente", "Sou fraco"), a outras pessoas ("As pessoas não são confiáveis", "As mulheres são fortes") e à vida em geral ("Depois da tempestade vem a calmaria", "Mudanças sempre vêm para melhor"). Como essas crenças primárias influenciam nosso comportamento? Um exemplo extraído da vida de Paulo ilustra crenças primárias em funcionamento.

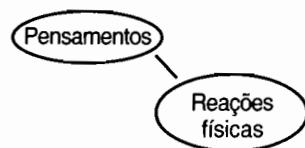
PAULO: *A relação pensamento/comportamento.*

Após a morte de seu amigo Luís, Paulo reduziu a frequência dos jogos de cartas e de outras atividades que compartilhava com amigos. No começo, sua família achou que o fato de Paulo evitar seus amigos fazia parte da tristeza que Paulo sentia pela morte de Luís. Mas, com o passar dos meses e com a recusa de Paulo de se encontrar com seus amigos, sua esposa, Sílvia, começou a suspeitar de que seus estados de humor não eram o único motivo para Paulo ficar em casa.

Certa manhã, Sílvia sentou-se para conversar com Paulo e perguntou-lhe por que ele não estava respondendo aos telefonemas dos amigos. Paulo deu de ombros e disse "Para quê? Estamos naquela idade em que estamos todos morrendo mesmo". Sílvia irritou-se. "Mas você está vivo agora — faça as coisas que você gosta!" Paulo balançou a cabeça; Sílvia simplesmente não entendeu.

Sílvia realmente não compreendeu, porque Paulo não estava ciente das crenças primárias que estavam direcionando seu comportamento e ele não podia explicar completamente para ela porque havia parado de praticar as atividades que costumava apreciar. Ao aprender a identificar seus pensamentos, Paulo deu-se conta de que estava funcionando de acordo com uma das frases prediletas de seu pai: "Brinque com seus amigos enquanto há sol, porque quando o sol começa a se pôr, você precisa ir para casa sozinho." Quando Luís faleceu, Paulo decidiu que havia chegado à idade em que a morte estava a um passo. O sol estava se pondo em sua própria vida e, portanto, era hora de ir para casa sozinho.

QUAL É A RELAÇÃO PENSAMENTO/REAÇÕES FÍSICAS?



Os pensamentos também afetam nossas reações físicas. Pense na última vez em que você leu um livro ou artigo de revista envolvente. Enquanto sua mente imaginava as cenas descritas, seu corpo também reagia. Imaginar uma cena assustadora pode fazer com que sua frequência cardíaca aumente.

Imaginar uma cena romântica pode excitá-lo sexualmente.

Os atletas usam esta poderosa relação entre pensamentos e reações físicas. Os treinadores dizem frases de incentivo a seus times, para "incendiar" os membros do time e liberar a adrenalina. Os nadadores olímpicos e as estrelas do atletismo são, com frequência, treinados a imaginar em detalhes seus desempenhos numa competição. Pesquisas demonstram que os atletas que fazem este exercício ativo de imaginação experimentam, de fato, pequenas contrações musculares que refletem os maiores movimentos musculares feitos por eles em um desempenho real.

Pesquisas têm também documentado o impacto que pensamentos, crenças e atitudes têm em nossa saúde. Por exemplo, há evidências de que as reações de uma pessoa após receber um diagnóstico de câncer podem afetar o tempo de vida da pessoa. Em outras palavras, as pessoas que acreditam que um diagnóstico de câncer é uma sentença de morte não sobrevivem tanto quanto as pessoas que encaram a doença de forma diferente. Embora muitos fatores afetem a longevidade dos pacientes com câncer, parece que os pensamentos e as crenças desempenham um papel importante.

LAURA: A relação pensamento/reação física.

Quando o batimento cardíaco de Laura acelerou, ela pensou que estava tendo um ataque cardíaco (Figura 2.1). Esse pensamento assustador acionou uma série de mudanças corporais, incluindo respiração rápida e superficial e sudorese profusa. Como a respiração de Laura tornou-se mais superficial, menos oxigênio era fornecido ao coração, o que fez com que seu coração batesse ainda mais rápido. Menos oxigênio era fornecido ao cérebro, causando uma sensação de tonteira e desorientação.

REAÇÕES FÍSICAS

PENSAMENTOS

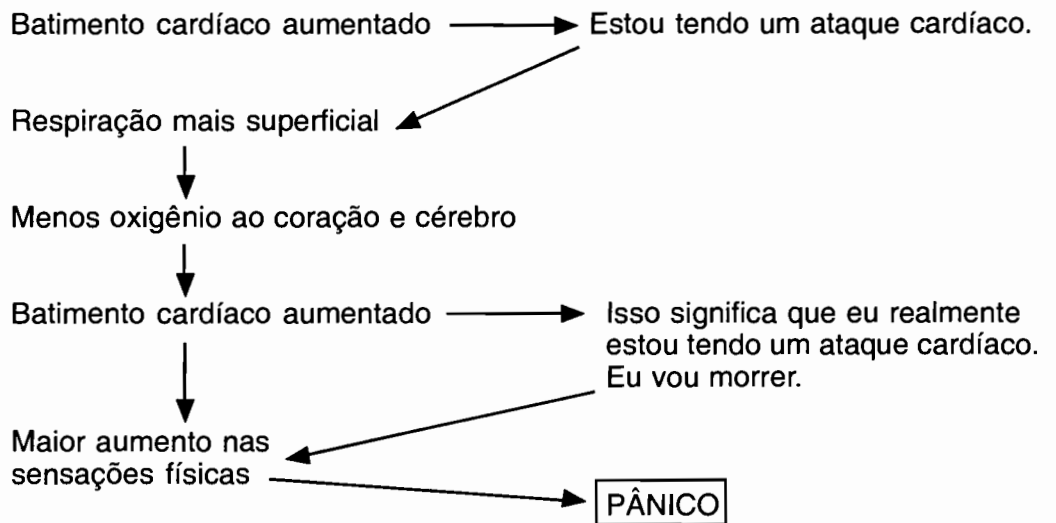


FIGURA 2.1. O pânico de Laura.

Laura interpretou seu batimento cardíaco aumentado e tonteira como sinais adicionais de ataque cardíaco. Após esses pensamentos, intensificaram-se as sensações físicas. Seus pensamentos iniciais e subseqüentes de que estava tendo um ataque cardíaco deram um sinal de perigo catastrófico imediato. Sua resposta física à percepção de perigo intensificou até que Laura experimentou um ataque de pânico. Após certo tempo, no qual realmente não teve um ataque cardíaco, Laura se deu conta de que estava em pânico, mas não em perigo, e sua frequência cardíaca e sua respiração diminuíram gradualmente até chegarem ao normal.

QUAL É A RELAÇÃO PENSAMENTO/MEIO?

No início deste capítulo, você aprendeu como os pensamentos influem nos estados de humor que experimentamos. Você pode estar se perguntando por que algumas pessoas são mais propensas a certos pensamentos e estados de humor do que outras. Algumas dessas diferenças podem ser biológicas ou geneticamente herdadas. Mas também sabemos que as experiências provenientes do meio podem moldar fortemente as crenças e estados de humor que colorem nossas vidas.

Lembre-se de que Marisa sofreu abusos físicos e sexuais durante toda a sua infância e início da vida adulta. Essas experiências moldaram suas crenças de que ela não tinha valor, de que ninguém a aceitaria nem poderia a amar e de que os homens eram perigosos, abusadores e insensíveis. É compreensível que as primeiras tentati-

vas de Marisa para compreender suas experiências levaram-na a desvalorizar a si mesma e sempre buscar as reações negativas das outras pessoas.

Não são necessários acontecimentos ambientais traumáticos para influenciar crenças. As crenças podem ser influenciadas pelo contexto cultural/étnico, gênero, vizinhança, crenças e práticas familiares e religião de uma pessoa, bem como pela mídia. O que você pensa a respeito de si mesmo, de seu futuro e de suas experiências de vida é influenciado por essas partes de seu meio passado e atual.

Para um exemplo de como a cultura influencia as crenças, consideremos duas crianças em crescimento. Em muitas culturas, uma menina concluiria de seu meio que ser bonita é a chave para que todos gostem dela. Um menino concluiria que deve ser forte e atlético para que as pessoas gostem dele.

Não há nada inerente à beleza ou à força física que torne as pessoas mais populares, mas nossa cultura nos ensina a estabelecer essas relações. Uma vez formadas, tais crenças podem ser difíceis de mudar. Assim, muitas jovens atletas têm dificuldade de valorizar suas habilidades, e muitos jovens com talentos musicais ou artísticos podem sentir-se amaldiçoados ao invés de abençoados.

Vítor cresceu em um bairro residencial de profissionais liberais que davam valor a suas realizações pessoais e a de seus filhos. Sua família e escola reproduziam os valores da comunidade, dando ênfase ao sucesso e à excelência. Quando o desempenho de Vítor na escola ou no campo de futebol não era acima da média, sua família, professores e amigos ficavam desapontados e reagiam como se Vítor houvesse fracassado.

Baseado nessas reações da comunidade, Vítor concluiu que era inadequado mesmo tendo um desempenho em geral muito bom. Uma vez que Vítor acreditava ser inadequado, não é de surpreender que ficasse ansioso em situações que exigiam desempenho e que considerasse jogos de futebol e outras situações de desempenho como perigosas e uma ameaça à sua posição social, porque impunham um risco de fracasso.

Como você pode observar, a infância de Vítor não foi tão traumática quanto a de Marisa. Contudo, o meio da infância de Vítor teve impacto igualmente forte nas atitudes por ele desenvolvidas e nos padrões de pensamento que persistiram em sua vida adulta.

EXERCÍCIO: A Relação com o Pensamento

A folha de exercícios 2.1 desenvolve a prática do reconhecimento da relação entre pensamentos e estados de humor, comportamento e reações físicas.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 2.1: A Relação com o Pensamento

Sara, uma mulher de 34 anos de idade, sentou-se na última fila do auditório durante um encontro da Associação de Pais e Mestres. Ela tinha preocupações e perguntas a respeito de como seu filho de 8 anos estava sendo educado e perguntas quanto à segurança na sala de aula. Quando Sara estava prestes a levantar a mão para externar suas preocupações e fazer suas perguntas, pensou: "E se as outras pessoas acharem minhas perguntas estúpidas? Talvez eu não deva perguntar na frente do grupo inteiro. Alguém pode discordar de mim e isso poderia gerar uma discussão grande no grupo. Eu poderia ser humilhada."

Relação Pensamento/Humor

Baseando-se nos pensamentos de Sara, quais dos seguintes estados de humor mais provavelmente ela experimentará? (Marque todos que se aplicam.)

- _____ 1. Ansiedade/Nervosismo
- _____ 2. Tristeza
- _____ 3. Alegria
- _____ 4. Raiva
- _____ 5. Entusiasmo

Relação Pensamento/Comportamento

Baseando-se nos pensamentos de Sara, como você prevê o comportamento dela?

- _____ 1. Ela falará em voz alta e verbalizará suas preocupações.
- _____ 2. Ela permanecerá em silêncio.
- _____ 3. Ela discordará abertamente do que as outras pessoas falarem.

Relação Pensamento/Reações Físicas

Baseando-se nos pensamentos de Sara, quais das seguintes mudanças físicas ela poderá observar? (Marque todas que se aplicam.)

- _____ 1. Batimento cardíaco acelerado
- _____ 2. Palma das mãos suadas
- _____ 3. Mudanças na respiração
- _____ 4. Tonteira

Quando Sara teve esses pensamentos, ela se sentiu ansiosa e nervosa, permaneceu em silêncio e experimentou um batimento cardíaco acelerado, suor na palma das mãos, mudanças na respiração e tonteira. Foram essas as reações que você previu que Sara teria? Nem todo o mundo experimenta as mesmas reações em relação a determinados pensamentos. Entretanto, é importante reconhecer que os pensamentos têm conseqüências físicas, comportamentais e no estado de humor.

O PENSAMENTO POSITIVO É A SOLUÇÃO?

Embora nossos pensamentos influenciem nosso humor, comportamentos e reações físicas, o pensamento positivo não é a solução para os problemas da vida. A maioria das pessoas ansiosas, deprimidas ou irritadas dizem que “ter apenas pensamentos positivos” não é tão simples. De fato, se realmente tentamos ter somente pensamentos positivos quando experimentamos um estado de humor forte, podemos não perceber sinais importantes de que algo está errado.

A terapia cognitiva sugere, ao contrário, que a pessoa considere o maior número de ângulos possível de um determinado problema. Olhar a situação de muitos pontos de vista diferentes — positivos, negativos e neutros — pode levar a pessoa a novas conclusões e soluções.

Suponhamos que Marisa perca seu emprego (lembre-se de que ela havia recebido uma notificação por escrito de seu supervisor dizendo que seu trabalho estava atrasado e mal-feito). Se Marisa decidisse que havia sido despedida por ser estúpida e por ter cometido erros demais e se concentrasse somente nessas idéias, provavelmente teria ficado deprimida e se convenceria de que não poderia ter sucesso em nenhum emprego.

Entretanto, se além de repassar seus erros, Marisa pensasse sobre suas qualidades profissionais, poderia se concentrar mais objetivamente em seus pontos fortes e nas habilidades profissionais que precisariam ser aprimoradas, enquanto procurava um novo emprego. Marisa também poderia considerar explicações alternativas para a perda do emprego. Talvez, a perda do emprego não fosse inteiramente, nem mesmo em parte, culpa sua. Talvez, tivesse sido despedida devido a problemas econômicos da empresa ou devido a uma discriminação no trabalho.

Você pode se perguntar “Que diferença faz? O emprego dela já era!” Na verdade, faz uma grande diferença. Se Marisa acreditasse que a perda do emprego fosse totalmente sua culpa, então a única solução era mudar a si mesma. Se a perda do emprego fosse, mesmo em parte, devido a algum outro motivo, então suas reações e as soluções por ela pensadas poderiam ser bastante diferentes: ela poderia ficar enraivecida e apelar da decisão; ela poderia procurar um emprego semelhante em uma empresa de mais sucesso.

MUDAR A MANEIRA DE PENSAR É O ÚNICO MODO DE SE SENTIR MELHOR?

Embora a identificação e a modificação dos pensamentos sejam um ponto central da terapia cognitiva, com frequência é igualmente importante fazer-se mudanças físicas, comportamentais ou ambientais. Por exemplo, se você vem se sentindo ansioso há muito tempo, você provavelmente evita coisas que o deixam ansioso. Uma parte do aprendizado de como lidar com a ansiedade é aprender a relaxar (mudança física) e aprender a lidar com os perigos identificados de maneira que você pare de evitá-los (mudança comportamental). As pessoas geralmente só superam a ansiedade quando mudanças nos pensamentos são acompanhadas de mudanças no comportamento de evitação.

Para ajudar você a se sentir melhor, também pode ser útil fazer mudanças em seu meio. Reduzir o estresse, aprender a dizer não a pedidos irracionais de outras pessoas, passar mais tempo com as pessoas que apoiam você, trabalhar com vizinhos para aumentar a segurança do bairro e usar as leis trabalhistas para reduzir a discriminação ou assédio no trabalho são todas mudanças ambientais que podem ajudá-lo a se sentir melhor.

Alguns meios são tão desafiadores que é difícil para qualquer pessoa manter uma atitude positiva. Por exemplo, uma pessoa que está sofrendo abuso por parte de um familiar provavelmente necessita de ajuda ou para mudar, ou para afastar-se da situação. Uma mudança nos pensamentos, apenas, não é uma solução adequada para o abuso: o objetivo é parar o abuso. A mudança nos pensamentos pode ajudar alguém nessa situação a se sentir motivado para obter ajuda, mas simplesmente mudar os pensamentos para permitir aceitação do abuso não é a melhor solução.

Ao completar as folhas de exercícios deste livro, você aprenderá a identificar e a mudar seus pensamentos, estados de humor, comportamentos, reações físicas e o ambiente.

RESUMO DO CAPÍTULO 2

- Os pensamentos ajudam a definir os estados de humor que experimentamos.
- Os pensamentos influenciam o modo como nos comportamos, o que escolhemos fazer e não fazer e a qualidade de nosso desempenho.
- Os pensamentos e as crenças afetam nossas respostas biológicas.
- As influências do meio ajudam a determinar as atitudes, as crenças e os pensamentos que se desenvolvem na infância e que, com frequência, persistem na vida adulta.
- A terapia cognitiva pode ajudar você a examinar todas as informações disponíveis; não é simplesmente pensamento positivo.
- Enquanto as mudanças no pensamento são, na maioria das vezes, fundamentais, muitos problemas também exigem mudanças no comportamento, no funcionamento físico e no meio.

Identificando e Medindo Estados de Humor

Para aprender a lidar ou a mudar os seus estados de humor, é de grande utilidade ser capaz de identificar os estados de humor que você está experimentando. Pode ser difícil identificar diferentes estados de humor. Você pode se sentir cansado o tempo todo e não reconhecer que está deprimido. Ou você pode se sentir nervoso e fora de controle e não reconhecer que está ansioso. Junto com a depressão e a ansiedade, a raiva, a vergonha e a culpa são estados de humor problemáticos comuns a muitas pessoas (ver Capítulos 10-12).

IDENTIFICANDO O ESTADOS DE HUMOR

A lista abaixo mostra diversos estados de humor que você pode ter durante um dia. Essa lista não está completa: você pode acrescentar outros estados de humor nas linhas em branco. Essa lista ajudará você a determinar seus estados de humor de forma mais específica e clara do que os simples “mau” ou “bom”. Observe que os estados de humor são geralmente descritos por uma palavra. Ao identificar estados de humor específicos, você será capaz de estabelecer objetivos para mudança emocional e acompanhar seu progresso em relação a esses objetivos. Aprender a diferenciar estados de humor possibilitará a você a escolha de ações projetadas para aliviar estados de humor em particular. Por exemplo, certas técnicas de respiração ajudam nos estados de nervosismo, mas não nos de depressão.

Se você tem dificuldade de identificar seus estados de humor, observe mudanças na tensão de seu corpo. Ombros contraídos podem indicar que você está com medo ou tenso; corpo pesado pode indicar depressão ou frustração.

Um segundo modo de melhor identificar seus estados de humor é ver se você consegue notar três estados de humor diferentes em um mesmo dia. Se isso é difícil de fazer, você pode escolher seis dos estados de humor da lista a seguir e anotar situações passadas nas quais você sentiu cada um deles.

Quando Vítor havia recém-começado a terapia cognitiva, ele achava que estava se sentindo ansioso e deprimido. Ao aprender a identificar seus estados de humor, ele descobriu que com frequência também sentia raiva. Embora estivesse sem ingerir álcool por três anos, relatou sentir a necessidade da bebida sempre que temia ficar “fora de controle”. Quando ele e seu terapeuta examinaram a fundo as vezes em que Vítor sentia-se “fora de controle”, ficou claro que nessas ocasiões ele estava se sentindo muito nervoso ou bravo. Quando nervoso, Vítor experimentava um batimento cardíaco acelerado, mãos suadas e um sentimento de que algo terrível iria acontecer. Ele rotulava tais sensações como sendo “fora de controle” e sentia a necessidade de beber, porque achava que o álcool iria ajudá-lo a recuperar o controle.

LISTA DE ESTADOS DE HUMOR

Deprimido	Ansioso	Zangado	Culpado	Envergonhado
Triste	Constrangido	Excitado	Apavorado	Irritado
Inseguro	Orgulhoso	Furioso	Em pânico	Frustrado
Nervoso	Aborrecido	Magoado	Alegre	Desapontado
Irado	Assustado	Feliz	Amoroso	Humilhado
Outros:	_____	_____	_____	_____

Vítor obviamente tinha a tendência a não ser muito específico a respeito de seus estados de humor, dizendo freqüentemente que sentia-se “desconfortável” ou “apático”. Uma das primeiras tarefas terapêuticas de Vítor, portanto, foi começar a fazer a distinção entre seus pensamentos, estados de humor e comportamentos em diferentes situações de sua vida. Para obter as mudanças por ele desejadas, Vítor precisava ser capaz de reconhecer as diferenças entre essas partes importantes de suas vivências.

Quando Vítor aprendeu que suas dificuldades emocionais básicas estavam relacionadas com a raiva e a ansiedade, ele começou a concentrar sua atenção nas situações em que se sentia com raiva ou ansioso. Ele aprendeu a distinguir sua raiva e irritabilidade da preocupação e do medo de sua ansiedade. Ele começou a identificar esses estados de humor, ao invés de ajuntá-los em um único sentimento de “indiferença”. Ao começar a isolar seus sentimentos, tornou-se claro para Vítor que, quando seu humor era ansioso, ele estava pensando “Estou perdendo o controle”. Quando seu humor era de raiva, ele estava pensando “Isso não é justo — eu mereço mais respeito”.

Paulo, no começo de sua terapia, relatou que não sentia vontade de estar com sua família e amigos tanto quanto costumava sentir. Contou que preferia ficar sozinho. Quando começou a analisar de perto as situações nas quais queria se isolar, descobriu que com freqüência ele estava pensando que os outros (família ou amigos) não precisavam dele ou não queriam estar com ele. Ele também deu-se conta de que estava prevendo (pensando) que, se ele estivesse junto a outras pessoas, ele não se divertiria. Como ele estava pensando “Eles não querem estar comigo” e “Se for lá, não vou me divertir”, ele reconheceu que seu humor era triste. Durante a terapia, Paulo aprendeu a relação entre seus pensamentos e estados de humor e aprendeu a diferenciá-los.

Era importante para Vítor e para Paulo diferenciar entre fatores situacionais (parte do ambiente), pensamentos e estados de humor. Os fatores situacionais podem muito freqüentemente ser identificados ao respondermos às seguintes perguntas:

1. Com quem eu estava?
2. O que eu estava fazendo?
3. Quando aconteceu?
4. Onde eu estava?

Como regra geral, os estados de humor podem ser identificados por uma única palavra descritiva. Se você necessita de mais de uma palavra para descrever um estado de humor, você pode estar descrevendo um pensamento. Os pensamentos são as palavras ou as imagens visuais, incluindo as lembranças, que passam por sua cabeça.

É importante que você aprenda a distinção entre pensamentos, estados de humor e fatores situacionais. Ao distingui-los, você pode identificar as partes de sua vida que precisam ser mudadas.

LEMBRETE

- As situações podem ser descritas ao se perguntar: Quem? O quê? Quando? Onde?
- Os estados de humor podem ser descritos com uma palavra.
- Os pensamentos são as palavras e as imagens que passam por sua cabeça.

EXERCÍCIO: Identificando Estados de Humor

A Folha de Exercícios 3.1 foi projetada para ajudá-lo a identificar seus estados de humor e a separá-los de outros aspectos importantes de sua vida. Para completar a folha de exercícios, você precisa se concentrar em uma situação específica, na qual você teve um estado de humor intenso ou forte.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 3.1: Identificando Estados de Humor

Descreva uma situação recente na qual você teve um estado de humor intenso. Em seguida, identifique quais estados de humor você teve durante ou imediatamente após ter passado por essa situação. Faça isso com cinco situações diferentes.

- Situação: _____
Estados de humor: _____
- Situação: _____
Estados de humor: _____
- Situação: _____
Estados de humor: _____
- Situação: _____
Estados de humor: _____
- Situação: _____
Estados de humor: _____

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Uma das respostas de Vítor, na Folha de Exercícios 3.1, foi assim:

SITUAÇÃO: *Estou sozinho, dirigindo meu carro, a caminho do trabalho às 7:45 da manhã.*

ESTADOS DE HUMOR: *Assustado, ansioso, inseguro.*

Uma das respostas de Paulo foi a seguinte:

SITUAÇÃO: *Recebi um telefonema de Max me convidando para jogar cartas.*

ESTADOS DE HUMOR: *Tristeza, pesar.*

Como ilustram os exemplos, conhecer a situação nem sempre nos ajuda a compreender por que alguém sentiu uma emoção em particular. Por que um convite para jogar cartas deixaria Paulo triste? A presença de estados de humor fortes é nossa primeira pista de que algo importante está acontecendo. Capítulos posteriores vão ensinar-lhe por que Paulo e Vítor — e você — experimentam os estados de humor em particular descritos na Folha de Exercícios 3.1.

MEDINDO OS DIFERENTES ESTADOS DE HUMOR

Além de identificar os diferentes estados de humor, é importante aprender a medir a intensidade dos estados de humor que você experimenta. A medição dos estados de humor permite que você observe como seus estados de humor oscilam. A medição dos seus estados de humor também ajuda a alertá-lo em relação às situações ou pensamentos associados a mudanças nos estados de humor. Finalmente, você pode utilizar as mudanças na intensidade emocional para avaliar a eficácia das estratégias que você está aprendendo.

Para perceber como os seus estados de humor variam durante o dia, será conveniente utilizar uma escala numérica. Paulo e seu terapeuta desenvolveram a seguinte escala numérica para seus estados de humor:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Nada		Um pouco			Médio		Bastante		O máximo	que já senti

O terapeuta então pediu a Paulo que usasse a escala para medir os estados de humor por ele listados na Folha de Exercícios 3.1. Para o convite para o jogo de cartas, as medições de Paulo foram as seguintes:

SITUAÇÃO: *Recebi um telefonema de Max me convidando para jogar cartas.*

ESTADOS DE HUMOR: *Tristeza, pesar.*

Tristeza	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
						X					
Pesar	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
										X	

Essas estimativas indicam que Paulo experimentou um alto nível de pesar (90) e um nível médio de tristeza (50) enquanto falava ao telefone com Max.

EXERCÍCIO: Medindo os Diferentes Estados de Humor

Na Folha de Exercícios 3.2, pratique a medição da intensidade de seus estados de humor. Nas linhas em branco, copie a situação e os estados de humor que você identificou na Folha de Exercícios 3.1. Para cada situação, meça um dos estados de humor nas escalas fornecidas. Circule o estado de humor que você mediu.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 3.2: Identificando e Medindo Estados de Humor

1. Situação: _____

Estados de humor: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Situação: _____

Estados de humor: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Situação: _____

Estados de humor: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Situação: _____

Estados de humor: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Situação: _____

Estados de humor: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Uma vez que identificar e medir estados de humor são habilidades importantes, continue a utilizar a Folha de Exercícios 3.2 para praticar essas habilidades até você ser capaz de definir e medir facilmente seus estados de humor. Você também pode querer ler os Capítulos 10-12, que fornecem descrições detalhadas sobre a depressão, ansiedade, raiva, culpa e vergonha. Quanto mais você aprende sobre os diferentes estados de humor, mais fácil se torna para você notá-los e nomeá-los. Uma vez sentindo-se confortável com a identificação e medição dos estados de humor, você está pronto para prosseguir ao Capítulo 4.

RESUMO DO CAPÍTULO 3

- Estados de humor fortes indicam que algo importante está acontecendo em sua vida.
- Os diferentes estados de humor geralmente podem ser descritos por uma única palavra.
- A identificação de estados de humor específicos pode ajudá-lo a estabelecer e a perseguir objetivos, bem como permitir que você escolha e projete estratégias para aliviar estados de humor em particular.
- É importante distinguir entre situações, estados de humor e pensamentos (Folha de Exercícios 3.2).
- A medição de seus estados de humor (Folha de Exercícios 3.2) permite que você avalie a intensidade e acompanhe as oscilações de suas reações emocionais.

Situações, Estados de Humor e Pensamentos

Certa tarde quente de primavera, um instrutor de tênis ensinava a um aluno a arte de sacar. Enquanto o aluno jogava para cima e golpeava a bola repetidas vezes, o instrutor concentrava sua atenção em cada parte do movimento e no balanço do aluno. O instrutor nunca criticava o aluno, ao contrário, comentava, após cada golpe, a respeito da posição da raquete, da altura da bola, do ângulo da raquete ao acertar a bola e da movimentação do aluno durante os momentos seguintes ao saque.

No tênis, a bola precisa aterrizar em determinada área da quadra para que seja uma jogada de sucesso. Mesmo assim, notavelmente, o instrutor não olhava uma única vez para aonde a bola caía depois do aluno acertá-la. Ao contrário, o instrutor concentrava seus comentários exclusivamente em sugestões para a melhora de cada parte do golpe de serviço de seu aluno. O instrutor estava confiante de que uma vez tendo aprendido cada uma das habilidades necessárias, o aluno seria capaz de combiná-las de forma que a bola consequentemente aterrizaria na área apropriada.

Assim como esse instrutor de tênis concentrava-se no desenvolvimento de habilidades específicas, os professores de música ajudam seus alunos a se tornarem melhores músicos através do ensino de notas, ritmos e técnicas de execução. Profissionais experientes ensinam seus aprendizes ao mostrar-lhes como realizar tarefas individuais em um projeto de trabalho. Cada um desses exemplos envolve o ensino de *habilidades específicas* e o encorajamento do aprendiz a *praticar* até que essas habilidades se tornem familiares e de fácil realização. Todos nós temos experiência com o desenvolvimento de habilidades através da prática (p. ex., dirigir um carro, trocar a fralda de um bebê, cozinhar uma refeição).

Felizmente, existe um conjunto de habilidades específicas que podem ajudá-lo a aprender a melhorar seu humor, a criar mudanças de comportamento desejadas e a mudar os pensamentos que interferem em seus relacionamentos. Tais habilidades encontram-se resumidas em uma folha de exercícios de 7 colunas, denominada “Registro de Pensamentos” (Figura 4.1). Como o aluno que pratica uma jogada no tênis, você utilizará partes do Registro de Pensamentos muitas vezes nas próximas semanas para dominar as habilidades necessárias para completar a folha de exercícios inteira.

Quando o terapeuta de Marisa mostrou-lhe pela primeira vez um Registro de Pensamentos, Marisa sentiu-se transtornada e deprimida. O terapeuta utilizou essa reação para ajudar Marisa e completar seu primeiro Registro de Pensamentos (Figura 4.2). Observe que as duas primeiras colunas do Registro de Pensamentos de Marisa descrevem a situação na qual ela estava e o que ela estava sentindo, como você aprendeu a fazer no Capítulo 3. Com a ajuda de seu terapeuta para completar a coluna 3, intitulada “Pensamentos (Imagens) Automáticos”, eles descobriram certos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0 - 100%).

FIGURA 4.1. Amostra de Registro de Pensamentos.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.	En olho este Registro de Pensamentos e não sei o que fazer. Nunca fui muito bom nos estudos. Não sei o que você quer dizer com "evidências".	No trabalho, aprendi a programar o computador, que é complicado. Algumas das primeiras Folhas de Exercícios pareciam difíceis até que meu terapeuta me ajudou a fazê-las algumas vezes — então elas pareceram mais fáceis. Meu terapeuta me disse que eu preciso saber como fazer, por enquanto, apenas as duas primeiras colunas.	a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0 - 100%).
3ª-feira, 9:30 da manhã. No consultório de meu terapeuta, olhando para o Registro de Pensamentos.	Transformada 95% Deprimida 85%	Isso é complicado demais para eu aprender. Nunca vou entender isso. Imagem/lembança: Levando um boletim para casa com notas ruins e sendo repreendida por meus pais. Nunca vou melhorar. Nada pode me ajudar. Esta terapia não vai funcionar. Estou condenada a me sentir sempre deprimida.	En olho este Registro de Pensamentos e não sei o que fazer. Nunca fui muito bom nos estudos. Não sei o que você quer dizer com "evidências".	No trabalho, aprendi a programar o computador, que é complicado. Algumas das primeiras Folhas de Exercícios pareciam difíceis até que meu terapeuta me ajudou a fazê-las algumas vezes — então elas pareceram mais fáceis. Meu terapeuta me disse que eu preciso saber como fazer, por enquanto, apenas as duas primeiras colunas.	Mesmo que isso pareça difícil agora, eu já aprendi outras coisas complicadas em outros momentos. 90% Meu terapeuta vai me ajudar a entender como fazer isso. 60% Com a prática isso pode fazer sentido e ficar mais fácil. 70%	Transformada 40% Deprimida 80%

FIGURA 4.2. Primeiro Registro de Pensamentos de Marisa.

pensamentos que acompanhavam suas reações emocionais. Você aprenderá a descobrir os seus próprios pensamentos e imagens automáticos no Capítulo 5.

Marisa e seu terapeuta então circularam o pensamento (“Isso é complicado demais para eu aprender”), que estava fortemente ligado ao fato de se sentir transtornada. Eles escreveram evidências nas colunas 4 e 5 que apoiavam e não apoiavam esse pensamento. Na coluna 6, eles construíram modos alternativos de olhar a situação, baseados nas evidências das colunas 4 e 5. Eles mediram o quanto Marisa acreditava nesses pontos de vista alternativos como sendo 90, 60 e 70%. Como você pode ver na coluna 7, completar este Registro de Pensamentos fez com que o transtorno de Marisa diminuísse de 95 para 40% e sua depressão, de 85 para 80%.

O Capítulo 6 vai lhe mostrar como procurar evidências para os seus pensamentos automáticos. No Capítulo 7, você aprenderá a utilizar as evidências para construir modos mais adaptativos de pensar e de ver a vida. O restante deste capítulo enfoca o preenchimento das colunas 1-3 do Registro de Pensamentos, utilizando-se as habilidades que você já aprendeu.

COLUNA 1: Situação.

No Capítulo 3, você aprendeu a descrever situações, respondendo a perguntas. Ao completar a coluna 1 do Registro de Pensamentos, seja o mais específico possível. Descreva a situação ao seu redor. Limite a seção “Situação” a um espaço de tempo específico que não exceda 30 minutos. Por exemplo, “durante todo o dia de terça-feira” não é praticável. Existem situações, estados de humor e pensamento diferentes demais, que podem ocorrer “durante todo o dia de terça-feira” para descrever no Registro de Pensamentos. A descrição de Marisa de sua situação como “Terça-feira, 9:30 da manhã no consultório de meu terapeuta olhando para o Registro de Pensamentos” é um bom exemplo de uma situação específica.

COLUNA 2: Estados de humor.

Na coluna “Estados de Humor” de um Registro de Pensamentos, liste os estados de humor que você estava experimentando na situação que você descreveu. Além de listar os estados de humor, meça a intensidade em uma escala de 0 – 100.

Geralmente, os estados de humor podem ser descritos por uma palavra. Como você aprendeu no Capítulo 3, você pode experimentar mais de um estado de humor em determinada situação. Cada estado de humor que você experimentou na situação registrada deve ser listado e medido em uma escala de 0 – 100. Se você tem dificuldade para identificar o estado de humor que você estava experimentando, recorra à Lista de Estados de Humor, na página 33, para obter ajuda. Se você descrever seu estado de humor com uma frase inteira, o que você escreveu pode ser um pensamento ao invés de um estado de humor. Se for esse o caso, escreva a frase na coluna “Pensamentos” e continue procurando uma palavra para descrever seu estado de humor na coluna 2.

As pessoas que experimentam ataques de pânico ou ansiedade podem também desejar registrar e medir os sintomas físicos por elas experimentados além de seu pânico ou ansiedade (ver Capítulo 11). Uma vez que não há uma coluna em separado para esses sintomas, eles podem ser registrados na coluna dos Estados de Humor do Registro de Pensamentos. Os sintomas físicos podem ser descritos em geral por uma ou duas palavras (p. ex., “coração disparando 85%”).

COLUNA 3: Pensamentos automáticos (imagens).

Na coluna “Pensamentos Automáticos (Imagens)”, identifique qualquer coisa que passou por sua cabeça na situação descrita. Somente aqueles pensamentos realmente presentes naquela situação devem ser registrados. Os pensamentos podem ser tanto verbais quanto visuais. Se eles são imagens ou recordações, descreva-os em

palavras. Observe que Marisa descreve um de seus pensamentos como uma imagem de estar trazendo para casa um boletim escolar com notas baixas (Figura 4.2). O Capítulo 5 fornece informações mais detalhadas para ajudá-lo a tornar-se proficiente na identificação de seus pensamentos.

Como um exemplo, Marisa trouxe o Registro dos Pensamentos da Figura 4.3 à sua próxima sessão de terapia, tendo completado as três primeiras colunas.

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
<i>Quarta-feira, 2:45 da tarde.</i> <i>Meu gerente está vindo checar meu progresso no projeto da folha de pagamentos.</i>	<i>Deprimida 90%</i> <i>Nervosa 95%</i> <i>Com medo 97%</i>	<i>O projeto não está pronto.</i> <i>O que está pronto não está bom.</i> <i><u>Estou fracassando.</u></i> <i>Serei despedida.</i> <i>Será humilhante ter de contar para minha família que perdi meu emprego.</i>

FIGURA 4.3. O segundo Registro de Pensamentos de Marisa.

Um segundo exemplo mostra como Vítor reagiu a uma discussão com sua esposa (Figura 4.4).

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)
Quem? O quê? Quando? Onde? <i>Sexta-feira, 6:00 da tarde. Julia e eu discutindo sobre qual filme assistir.</i>	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%) <i>Raiva 99%</i> <i>Chateado 95%</i> <i>Triste 70%</i>	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente. <i>Ela nunca se importa com o que eu quero fazer.</i> <i>Nós sempre fazemos o que ela quer.</i> <i><u>Ela tem sempre que estar no controle.</u></i> <i>Eu preferiria estar em estado vegetativo do que sentir tanta raiva e mágoa.</i> <i>Odeio estar bravo o tempo todo.</i> <i>Preciso de um drinque.</i>

FIGURA 4.4. O Registro dos Pensamentos de Vítor.

O Registro de Pensamentos de Laura descrevendo um de seus primeiros ataques de pânico está demonstrado na Figura 4.5.

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
<i>São 2:30 da tarde, estou sozinha no shopping center, fazendo compras há 45 minutos.</i>	<i>Medo 100%</i> <i>Pânico 100%</i>	<i>Meu coração está começando a disparar.</i> <i>Estou começando a suar.</i> <i>Talvez eu pare de respirar.</i> <i>Não consigo respirar o suficiente.</i> <i>Estou tonta.</i> <i>Meu peito está apertado.</i> <i>Estou tendo um ataque do coração.</i> <i>Estou perdendo o controle.</i> <i><u>Eu vou morrer.</u></i> <i>Preciso ir para um hospital.</i> <i>Imagem: Eu me vejo deitada no chão, incapaz de respirar.</i>

FIGURA 4.5. O Registro dos Pensamentos de Laura.

Paulo trouxe o Registro de Pensamentos da Figura 4.6 para seu terapeuta logo após o começo de seu tratamento.

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
<i>25 de novembro. Estou me preparando para o jantar do Dia de Ação de Graças na casa de minha filha, às 11:00h.</i>	<i>Triste 85%</i> <i>Arrependido 80%</i>	<i>O Dia de Ação de Graças é tão triste.</i> <i>Tenho dois filhos adultos que moram longe com suas famílias.</i> <i>Não os vejo tão freqüentemente quanto eu gostaria.</i> <i>O Dia de Ação de Graças é o começo de uma época em que as famílias deveriam estar completas e reunidas.</i> <i>Nós nunca mais seremos uma família assim.</i> <i>Minha vida nunca mais será tão boa quanto costumava ser.</i>

FIGURA 4.6. O Registro de Pensamentos de Paulo.

LEMBRETE



- A coluna "Situação" do Registro de Pensamentos enfatiza exclusivamente as perguntas 'Quem?', 'O quê?', 'Quando?' e 'Onde?'
- Os estados de humor são identificados por uma palavra e quantificados em relação à sua intensidade em uma escala de 0 – 100.
- A coluna "Pensamentos (Imagens) Automáticos" descreve os pensamentos, crenças, preocupações, imagens e significados ligados às situações.

ir ?

042-

est

de

- as-

A seguir, encontram-se as respostas da Folha de Exercícios 4.1. Revise as seções pertinentes deste capítulo, para esclarecer quaisquer diferenças entre suas respostas e aquelas fornecidas abaixo.

1. Nervoso Estado de humor
2. Em casa Situação
3. Não vou conseguir fazer isso Pensamento
4. Triste Estado de humor
5. Falando com um amigo ao telefone Situação
6. Irritado Estado de humor
7. Dirigindo meu carro Situação
8. Eu sempre vou me sentir assim Pensamento
9. No trabalho Situação
10. Estou enlouquecendo Pensamento
11. Bravo Estado de humor
12. Eu não presto Pensamento
13. 4:00 da manhã Situação
14. Algo terrível vai acontecer Pensamento
15. As coisas nunca dão certo Pensamento
16. Desanimado Estado de humor
17. Eu não vou superar isso Pensamento
18. Sentado em um restaurante Situação
19. Estou fora de controle Pensamento
20. Sou um fracasso Pensamento
21. Falando ao telefone com minha mãe Situação
22. Ela está sendo injusta Pensamento
23. Deprimido Estado de humor
24. Sou um perdedor Pensamento
25. Culpado Estado de humor
26. Na casa de meu filho Situação
27. Estou tendo um ataque cardíaco Pensamento
28. Tiraram partido de mim Pensamento
29. Deitado na cama, tentando dormir Situação
30. Isso não vai funcionar Pensamento
31. Vergonha Estado de humor
32. Vou perder tudo que tenho Pensamento
33. Pânico Estado de humor

Se você teve dificuldades para distinguir entre situações, estados de humor e pensamentos, revise os Capítulos 3 e 4. É importante diferenciar essas partes de suas vivências para fazer mudanças em sua vida. Separando esses componentes uns dos outros, você será mais capaz de fazer as mudanças que são importantes para você.

RESUMO DO CAPÍTULO 4

- Os Registros de Pensamentos ajudam você a desenvolver uma série de habilidades que podem melhorar seu humor e suas relações e acarretam uma mudança de comportamento positiva.
- As três primeiras colunas de um Registro de Pensamentos distinguem determinada situação dos sentimentos e pensamentos que você teve durante a situação.
- Um Registro de Pensamentos lista evidências que apoiam e não apoiam os pensamentos que você identificou.
- Os Registros de Pensamentos proporcionam uma oportunidade para o desenvolvimento de novos modos de pensar que podem levá-lo a sentir-se melhor.
- Assim como para o desenvolvimento de qualquer habilidade, você precisará praticar o preenchimento de muitos registros de pensamentos antes que resultados consistentes possam ser alcançados.

Pensamentos Automáticos

Marisa estava trabalhando em sua mesa quando seu supervisor entrou em sua sala para dizer um "olá". Enquanto conversavam, seu supervisor disse: "A propósito, quero cumprimentá-la pelo belo relatório que você escreveu ontem." Tão logo seu supervisor disse isso, Marisa ficou nervosa e com medo. Ela não conseguiu se livrar desse humor pelo restante da manhã.

Vítor estava colocando os pratos na cozinha após o jantar quando sua esposa disse: "Levei o carro para trocar o óleo hoje à tarde". Com irritação, Vítor respondeu: "Eu te disse que ia levar o carro para trocar o óleo no sábado". Sua esposa, então, respondeu: "Bem, você vem dizendo que vai cuidar disso há duas semanas, então eu mesma fui resolver o problema". "Ótimo!", exclamou Vítor, jogando longe um pano de pratos. "Por que você simplesmente não arruma outro marido!?" Vítor agarrou seu casaco e saiu batendo a porta atrás de si.

Ao começar a prestar atenção em seus estados de humor, você notará vezes em que você, assim como Marisa, experimenta um estado de humor que parece não se encaixar com a situação. A maioria das pessoas não sente ansiedade após receber um elogio. Em outras situações, você terá uma reação rápida, forte, como a de Vítor. Uma pessoa observando a cena de fora pode pensar que Vítor está reagindo em excesso à situação. Mesmo assim, essa reação pode parecer a Vítor totalmente certa.

Como fazemos para que nossos estados de humor façam sentido? Ao identificarmos os pensamentos que estamos tendo, nossos estados de humor geralmente fazem um sentido perfeito. Considere os pensamentos como uma pista para a compreensão dos estados de humor. Para Marisa, temos o seguinte quebra-cabeça:

SITUAÇÃO	PISTA: PENSAMENTOS	HUMOR
Receber um elogio de meu supervisor	???	Nervosa 80% Com medo 90%

Como isso pode fazer sentido? Marisa estava confusa em relação a por que havia reagido deste modo até que conversou com seu terapeuta.

TERAPEUTA: O que causava medo nesta situação?

MARISA: Não sei — saber que o meu supervisor notou meu trabalho, acho.

TERAPEUTA: O que há de assustador nisso?

MARISA: Bem, nem sempre faço um bom trabalho.

TERAPEUTA: Então, o que poderia acontecer?

MARISA: Algum dia o supervisor vai notar algum erro.

TERAPEUTA: E então o que poderá acontecer?

MARISA: O supervisor vai ficar furioso comigo.

TERAPEUTA: Qual a pior coisa que pode acontecer então?

MARISA: Não havia pensado sobre isso, mas eu — eu acho que poderia ser despedida.

TERAPEUTA: E então o que poderia acontecer?

MARISA: Com uma má recomendação, eu teria dificuldades de conseguir outro emprego.

TERAPEUTA: Você pode resumir, Marisa, quais foram os seus pensamentos que ajudam a explicar o motivo pelo qual você teve medo após receber um elogio de seu supervisor?

MARISA: Agora, eu entendo que o elogio fez me dar conta de que meu supervisor está notando meu trabalho. Uma vez que sei que cometo erros, pensei sobre o que poderia acontecer caso meu supervisor notasse um desses erros. Acho que me precipitei ao concluir de que seria despedida e de que não seria capaz de arranjar outro emprego. Isso parece um pouco ridículo agora.

Observe como os pensamentos descobertos por Marisa e seu terapeuta fornecem as pistas necessárias para a compreensão de sua reação emocional.

SITUAÇÃO	PISTA: PENSAMENTOS	HUMOR
Receber um elogio de meu supervisor.	Vou cometer um erro, serei despedida e não conseguirei arrumar outro emprego.	Nervosa 80% Com medo 90%

A maioria de nós ficaria nervoso e com medo se pensássemos que seríamos despedidos e que não seríamos capazes de conseguir outro emprego. Agora, os estados de humor de Marisa fazem sentido. Como você pode observar, uma etapa importante na compreensão de nossos estados de humor é aprender a identificar os pensamentos que os acompanham.

Veja se você consegue adivinhar quais pensamentos automáticos Vítor teve quando ele ficou tão bravo com sua esposa por ela ter trocado o óleo do carro.

SITUAÇÃO	PISTA: PENSAMENTOS	HUMOR
A Júlia trocou o óleo do carro. Ela disse: "Você vem dizendo que vai cuidar disso há duas semanas, então eu mesma fui resolver o problema."		Bravo 95%

Na coluna "Pista: Pensamentos", escreva todos os pensamentos que você imagina que poderiam explicar a reação forte, de raiva, de Vítor.

Após ter saído de casa, Vítor deu-se conta de que não estava bravo com o fato de sua esposa ter trocado o óleo do carro. De fato, sua semana havia sido bem ocupada e era uma grande ajuda ela ter tomado conta desta tarefa. Sua raiva estava relacionada aos *pensamentos* que teve em relação a ela ter trocado o óleo. Ele pensou: "Ela está zangada comigo por eu não ter feito isso. Ela não dá valor ao quanto estou tentando fazer as coisas. Ela é exigente demais comigo, ela acha que não sou bom o bastante. Não importa o quanto eu me esforce, ela nunca está feliz comigo."

Esses pensamentos nos ajudam a compreender as reações de Vítor. Pensamentos como esses são chamados de *pensamentos automáticos*, porque simplesmente surgem em nossas mentes automaticamente ao longo do dia. Nós não planejamos nem temos a intenção de pensar de um certo modo. Na realidade, geralmente, nem mesmo estamos conscientes de nossos pensamentos automáticos. Um dos propósitos da terapia cognitiva é trazer os pensamentos automáticos à consciência.

Dar-se conta é o primeiro passo em direção à mudança e a uma melhor resolução dos problemas. Uma vez ciente de seus pensamentos, inúmeras possibilidades de mudança tornaram-se disponíveis para Vítor. Se decidisse que seus pensamentos eram irracionais ou que eles não serviam para ele, Vítor poderia trabalhar no sentido de mudar seu entendimento da situação. Por outro lado, se Vítor concluísse que seus pensamentos eram justificáveis, poderia falar diretamente com sua esposa para discutir seus sentimentos e pedir a ela para dar mais valor a seus esforços.

COMO NOS TORNAMOS CIENTES DE NOSSOS PRÓPRIOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS?

Uma vez que estamos constantemente pensando e imaginando, temos pensamentos automáticos o tempo todo. Devaneamos em relação ao almoço ou ao final de semana ou preocupamo-nos com tarefas a serem feitas. Esses são todos pensamentos automáticos. Os pensamentos automáticos de interesse neste livro são aqueles que nos ajudam a compreender nossos estados de humor fortes. Tais pensamentos podem ser *palavras* ("Serei despedido"), *imagens* (Marisa pode ter se "visto" como uma indigente, empurrando uma carroça rua a baixo) ou *recordações* (a lembrança de apanhar na mão com a régua de sua professora da quinta série primária ao cometer um erro pode ter passado pela mente de Marisa).

DICAS ÚTEIS



Para identificar pensamentos automáticos, observe o que se passa em sua mente quando você experimenta um sentimento ou uma reação forte a alguma coisa.

Para praticar a identificação de pensamentos automáticos, escreva o que passa em sua mente quando você se imagina nas seguintes situações.

- 1. Situação:** Você está no *shopping center* e vai comprar um presente muito especial para você mesmo. Você o viu algumas semanas atrás e desde então estava economizando para comprá-lo. Quando você chega à loja, o vendedor lhe diz que eles não estão mais vendendo o produto.

Pensamentos automáticos: _____

- 2. Situação:** Você fez um prato diferente para uma festa da vizinhança. Você está um pouco nervoso, porque experimentou uma receita nova. Após 10 minutos, diversas pessoas chegam para você e dizem que acharam seu prato delicioso.

Pensamentos automáticos: _____

Pessoas diferentes têm pensamentos automáticos diferentes nessas situações. Para a situação do exemplo 2, algumas pessoas pensam “Ah, que bom, o prato que fiz deu certo” e elas se sentem aliviadas ou orgulhosas. Outras pessoas podem pensar “Estas pessoas estão apenas tentando não me deixar chateado; o prato provavelmente está horrível”, e podem sentir-se envergonhadas ou embaraçadas. Como você pode notar, em qualquer situação existem muitas maneiras de se interpretar o significado dos acontecimentos. A sua interpretação determina o seu estado de humor.

De fato, geralmente temos diversos pensamentos automáticos durante as situações reais de nossas vidas. As perguntas do quadro abaixo podem auxiliá-lo na identificação de seus pensamentos automáticos. Nem todas as perguntas serão de grande ajuda em todas as situações, mas, ao perguntar a si mesmo cada uma delas, você aumentará a chance de apreender a maioria de seus pensamentos automáticos.

Perguntas que Ajudam na Identificação de Pensamentos Automáticos

- O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo?
- O que isso diz a respeito de minha pessoa se for verdade?
- O que isso significa em relação a mim, minha vida e meu futuro?
- O que temo que possa acontecer?
- O que de pior poderia acontecer se isso fosse verdade?
- O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito?
- O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral?
- Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?

Para identificar pensamentos automáticos em diferentes situações, faça essas perguntas a si mesmo até que você tenha identificado os pensamentos que lhe ajudem a compreender as suas reações emocionais. Talvez, você tenha que se fazer algumas dessas perguntas duas ou três vezes para descobrir todos os pensamentos automáticos. Para procurar imagens ou lembranças, apenas deixe sua mente vagar e observe se qualquer imagem vem à mente quando você pensa sobre a situação durante a qual você experimentou o sentimento forte.

EXERCÍCIO: Separando Situações, Estados de Humor e Pensamentos

Pense numa hora do dia de hoje ou de ontem em que você sentiu uma emoção forte tal como depressão, raiva ou ansiedade. Escreva sobre essa experiência, na Folha de Exercícios 5.1 (na página seguinte), descrevendo a situação, os seus estados de humor e os seus pensamentos e fornecendo o maior número de detalhes que você for capaz de lembrar. Este exercício é projetado para ajudá-lo a definir, separar e compreender as diferentes partes de sua experiência, um passo importante no aprendizado de como controlar melhor seus estados de humor.

Aprender a identificar pensamentos automáticos pode ser muito interessante, e a identificação sua ajudará você a compreender porque você se sente do modo como se sente nas diferentes situações. Quanto mais você presta atenção a seus pensamentos, mais fácil é a identificação dos diversos pensamentos ligados a um estado de humor.

EXERCÍCIO: Identificando Pensamentos Automáticos

A Folha de Exercícios 5.2 foi projetada para que você tenha prática na identificação de seus pensamentos automáticos. Os pensamentos automáticos são o trampolim para a mudança no decorrer dos capítulos seguintes deste livro. Portanto, é importante que você se torne perito na identificação de pensamentos automáticos. Antes de continuar lendo, complete a Folha de Exercícios 5.2 (na página seguinte) com uma outra situação na qual você tenha experimentado um sentimento forte. Use as perguntas da parte inferior da coluna 3 (do quadro da página 52) para ajudá-lo a identificar o que você estava pensando. Nesta coluna, você não precisa responder a todas as perguntas. Faça-se quaisquer perguntas que ajudem-no a identificar seus pensamentos automáticos naquela situação.

A identificação de seus pensamentos automáticos é um passo importante para que você se sinta melhor e enfrente melhor as situações. Os capítulos 6, 7, 8 e 9 ensinam o que fazer com esses pensamentos para ajudar você a se sentir melhor.

PENSAMENTOS “QUENTES”

Talvez você já tenha tido a experiência de entrar em uma sala, apertar o interruptor de luz e a luz não se acender. Você pode ter descoberto que o interruptor de parede ligado à lâmpada havia sido desligado de forma que a lâmpada não recebesse corrente elétrica. A ativação do interruptor de parede faz com que a eletricidade flua no circuito, permitindo que a lâmpada se acenda.

Os fios que carregam a eletricidade são chamados de fios “quentes”. De forma semelhante, os pensamentos automáticos são chamados de pensamentos “quentes”. Esses são pensamentos que conduzem a carga emocional, portanto, são, também, os

FOLHA DE EXERCÍCIOS 5.1: Separando Situações, Estado de Humor e Pensamentos

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?

FOLHA DE EXERCÍCIOS 5.2: Identificando Pensamentos Automáticos

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?

pensamentos importantes a serem identificados, examinados e algumas vezes mudados para que nos sintamos melhor.

Para aprender sobre os pensamentos automáticos “quentes”, vamos examinar um dos Registros de Pensamentos de Vítor (Figura 5.1 da página seguinte). Para ajudar a identificar os seus pensamentos automáticos, Vítor fez a si mesmo as perguntas do quadro da página 52. Essas perguntas encontram-se sublinhadas.

Observe que Vítor descreveu a situação e então identificou e mediu seus estados de humor. Para descobrir os pensamentos automáticos ligados a seu nervosismo, ele fez a si mesmo algumas das perguntas listadas no quadro da página 52.

Após ter identificado diversos pensamentos para ajudar a explicar seu sentimento de irritação, Vítor fez-se perguntas para ajudar na identificação dos pensamentos automáticos ligados a seu sentimento de irritação. Finalmente, Vítor perguntou-se quanto a imagens e recordações e lembrou de uma vez em que se sentiu do mesmo modo que neste dia.

Para descobrir quais de seus pensamentos eram os mais quentes — os mais emocionalmente carregados — Vítor considerou cada pensamento isoladamente para ver o quanto cada pensamento sozinho o faria sentir-se nervoso ou irritado. Por exemplo, se considerasse apenas o primeiro pensamento — “Por que ela está lendo o relatório aqui?” — Vítor teria julgado seu nervosismo como sendo 10. Entretanto, quando pensou “Ela vai ficar insatisfeita com minhas vendas”, sua avaliação de seu nervosismo pulou para 40. Todas as estimativas de Vítor podem ser vistas aqui:

PENSAMENTO	HUMOR
Por que ela está lendo o relatório aqui?	Nervoso 10%
Ela ficará insatisfeita com minhas vendas.	Nervoso 40%
Aposto que os outros se saíram melhor este mês.	Nervoso 80%
Isso significa que não sirvo para nada.	Nervoso 90%
Serei despedido ou terei um corte no salário.	Nervoso 90%
Nunca ganho crédito por dar duro no trabalho.	Irritado 40%
As outras pessoas são sempre críticas.	Irritado 40%
Nunca vou progredir – não é justo.	Irritado 80%
Recordação de meu pai me criticando pelo modo como cortei a grama.	Irritado 60% Nervoso 90%

Como você pode observar, o primeiro pensamento de Vítor não estava fortemente ligado ao humor, então não é particularmente quente. Os próximos quatro pensamentos dele estavam relacionados a seu humor nervoso, então todos os quatro são pensamentos quentes. Três dos quatro (“Aposto que os outros se saíram melhor este mês”, “Isso significa que não sirvo para nada” e “Serei despedido ou terei um corte no salário”) deixam Vítor extremamente nervoso e, portanto, esses são os pensamentos mais quentes. Quais dos pensamentos de Vítor são pensamentos quentes para a irritação dele? Quais são os pensamentos mais quentes? Procurar mais pensamentos automáticos ao fazer perguntas a si mesmo, como fez Vítor, torna mais provável que você encontre pensamentos quentes para ajudar você a compreender suas reações emocionais.

Há uma última coisa importante no Registro de Pensamentos de Vítor. Observe que a recordação de infância lembrada por ele foi um pensamento quente tanto para

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0-100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
<i>Entregando um relatório mensal à minha supervisora. Ela o lê parada, de pé, em meu escritório. Terça-feira, 4:30 da tarde.</i>	<i>Nervoso 90%</i> <i>Irritado 60%</i>	<u><i>O que estava passando em minha mente instantes antes de eu ficar nervoso?</i></u> <i>Por que ela está lendo o relatório aqui?</i> <i>O que temo que possa acontecer?</i> <i>Ela vai ficar insatisfeita com minhas vendas. Aposto que os outros se saíram melhor este mês.</i> <u><i>O que isso diz a meu respeito se for verdade?</i></u> <i>Isso significa que não sirvo para nada.</i> <i>O que pode acontecer se isso for verdade?</i> <i>Serei despedido ou terei um corte no salário.</i> <u><i>O que passou em minha mente instantes antes de eu ficar irritado?</i></u> <i>Nunca ganho crédito por dar duro no trabalho.</i> <u><i>O que isso significa em relação a outras pessoas?</i></u> <i>Significa que as outras pessoas são sempre críticas e que eu nunca vou progredir — não é justo.</i> <u><i>Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?</i></u> <i>Uma lembrança de meu pai criticando o modo como cortei a grama do jardim de nossa casa.</i>

FIGURA 5.1. O Registro de Pensamentos de Vítor.

a irritação (60%) quanto para o nervosismo (90%). Essa recordação pareceu intimamente ligada à reação de Vítor à sua supervisora. Mais tarde, Vítor aprendeu a procurar semelhanças e diferenças entre a supervisora lendo seu relatório e seu pai criticando o corte de grama. Estar ciente dessa recordação e aprender a ver as diferenças entre suas experiências de infância e suas experiências adultas ajudarão Vítor a aprender a reagir de formas mais adaptadas tanto com sua supervisora quanto com sua esposa.

EXERCÍCIO: Identificando Pensamentos Quentes

Agora, você está pronto para identificar os seus pensamentos quentes. Para cada um dos pensamentos automáticos que você listou na Folha de Exercícios 5.2, avalie quanto (0-100%) cada pensamento sozinho fez você sentir a emoção que você listou. Escreva o valor ao lado de cada pensamento. Essas estimativas ajudarão você a decidir qual ou quais são os pensamentos quentes. Esses pensamentos ajudam você a compreender por que você teve determinados estados de humor. Na Folha de Exercícios 5.2, circule os pensamentos quentes para cada humor. Se nenhum dos pensamentos listados for quente, faça-se as perguntas do quadro da página 52 para tentar identificar pensamentos automáticos adicionais.

As habilidades ensinadas neste capítulo são tão importantes que o capítulo termina com um Registro de Pensamentos especial. A Folha de Exercícios 5.3 é semelhante à Folha de Exercícios 5.2, com o acréscimo de uma quarta coluna, na qual você pode avaliar a importância de cada pensamento automático que você identificou. Leia as dicas úteis e as perguntas na parte inferior da coluna 3 que servem para lembrá-lo do tipo de informação que deve ser incluída na coluna dos "Pensamentos Automáticos".

Use a Folha de Exercícios 5.3 até você ser capaz de identificar com sucesso os seus pensamentos automáticos e encontrar os pensamentos quentes ligados a seus estados de humor. Recomendamos que você complete a Folha de Exercícios 5.3, no mínimo uma vez ao dia, pelo período de uma semana. Essa habilidade é necessária para avaliar seus pensamentos e para fazer mudanças se você concluir que existe um modo de pensar mais saudável ou mais adequado.

Quanto mais Registros de Pensamentos você fizer, mais rápido você se sentirá melhor. Fazer um Registro de Pensamentos não é um teste. É um exercício para a identificação de seus pensamentos e padrões de pensamentos, que fará com que você construa a capacidade de reconhecer como seus estados de humor e pensamentos influenciam seu dia-a-dia. Praticando continuamente, você se tornará mais hábil no preenchimento de Registros de Pensamentos. Com o desenvolvimento de sua habilidade, mais provavelmente você se sentirá melhor, menos deprimido, menos ansioso, mais feliz e controlando melhor sua vida. Quando você estiver bem treinado no preenchimento das colunas 1-3 de um Registro de Pensamentos, você estará pronto para o restante deste livro.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 5.3: Identificando Pensamentos Quentes

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	Avalie a Importância de cada Pensamento
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando aconteceu? Onde você estava?	Descreva cada estado de humor com uma palavra. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda a algumas ou a todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu me sentir deste modo? O que isso diz de mim? O que isso significa em relação a mim? minha vida? meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em relação a como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) em geral? Penso em alguma imagem ou recordação nesta situação? Caso pense, quais são elas?	Para cada pensamento da coluna 3, avalie de 0 a 100% quanta emoção você experimentaria com base naquele pensamento isolado.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 5.3: Identificando Pensamentos Quentes

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	Avalie a Importância de cada Pensamento
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando aconteceu? Onde você estava?	Descreva cada estado de humor com uma palavra. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda a algumas ou a todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu me sentir deste modo? O que isso diz de mim? O que isso significa em relação a mim? minha vida? meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em relação a como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) em geral? Penso em alguma imagem ou recordação nesta situação? Caso pense, quais são elas?	Para cada pensamento da coluna 3, avalie de 0 a 100% quanta emoção você experimentaria com base naquele pensamento isolado.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 5.3: Identificando Pensamentos Quentes

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	Avalie a Importância de cada Pensamento
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando aconteceu? Onde você estava?	Descreva cada estado de humor com uma palavra. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda a algumas ou a todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu me sentir deste modo? O que isso diz de mim? O que isso significa em relação a mim? minha vida? meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em relação a como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) em geral? Penso em alguma imagem ou recordação nesta situação? Caso pense, quais são elas?	Para cada pensamento da coluna 3, avalie de 0 a 100% quanta emoção você experimentaria com base naquele pensamento isolado.

RESUMO DO CAPÍTULO 5

- Pensamentos automáticos são pensamentos que vêm espontaneamente em nossas mentes durante o dia.
- Sempre que temos um estado de humor forte, há também pensamentos automáticos presentes que fornecem pistas para a compreensão de nossas reações emocionais.
- Pensamentos automáticos podem ser palavras, imagens ou recordações.
- Para identificar pensamentos automáticos, observe o que passa em sua mente quando você experimenta um estado de humor forte.
- Pensamentos quentes são pensamentos automáticos que carregam a carga emocional mais forte.

Onde Estão as Evidências?

VÍTOR: *Pare, olhe e escute novamente.*

Numa noite de quinta-feira, Vítor e sua esposa, Júlia, estavam na cozinha discutindo planos para o final de semana. Vítor contou à Júlia que havia feito planos de encontrar seu amigo Daniel na manhã de sábado em uma reunião dos Alcoólicos Anônimos (AA). A expressão de Júlia mudou ao ouvi-lo falar e uma expressão de angústia tomou conta de seu rosto. Vítor experimentou uma onda de raiva enquanto pensava “Ela está zangada por eu passar tempo longe dela e das crianças. Não é justo que ela não veja meu programa de recuperação como algo importante. Se ela se importasse comigo tanto quanto com as crianças, ela estaria feliz por eu ir. Ela não se importa comigo.”

Vítor explodiu com Júlia: “Se você não se importa com minha sobriedade, então eu também não me importo!” Ele deu um soco na mesa e saiu de casa, esbravejando. Enquanto saía, Júlia gritou para ele: “Como você pode esperar que eu me importe quando você age assim? Qual é o seu problema?”

Enquanto dirigia e se afastava de casa, os pensamentos de Vítor fervilhavam. “Ela nunca entendeu o quanto o AA é importante para mim. Ela não sabe como é difícil não beber. Pra que tentar tanto se ela nem se importa se fico sóbrio? Não agüento sentir tanta raiva. Um drinque vai me fazer sentir melhor.”

Ao aproximar-se do bar onde costumava parar todas as noites, Vítor puxou o carro para dentro de um estacionamento e desligou o motor. Encostou sua cabeça na direção para recuperar o fôlego. Enquanto sua raiva começava a diminuir, lembrou de seu terapeuta falando-lhe sobre quatro das palavras mais importantes da terapia cognitiva. Quando ele estivesse se sentindo zangado ou ansioso ou tinha um impulso forte de beber, seu terapeuta havia lhe dito para se perguntar: “Onde estão as evidências?” Vítor começou a considerar as evidências que apoiariam seus pensamentos de que Júlia estava irritada em relação a seus planos de ir ao AA e de que ela não se importava ou apoiava sua sobriedade.

A raiva de Vítor estava baseada na interpretação da expressão no rosto de sua esposa como sendo de irritação pela decisão de participar de uma reunião do AA no sábado. Ao procurar evidências que apoiavam e não apoiavam suas conclusões, Vítor colocou-se em uma posição melhor para avaliar e reagir ao que estava se passando entre ele e Júlia. Ele também reuniu mais informações que poderiam ajudá-lo no controle de sua raiva e de seu desejo de beber.

As colunas 4 e 5, do Registro de Pensamentos, dedicam-se à pergunta “Onde estão as evidências?” (Figura 6.1). Essas duas colunas foram planejadas para ajudá-lo a reunir informações que apoiem e não apoiem os pensamentos quentes que você identificou na coluna dos “Pensamentos Automáticos”. As informações coletadas nas colunas 4 e 5 podem fornecer uma base para a avaliação de seus pensamentos quentes.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	7. Agora Meça os Estados de Humor Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Quinta-feira, 8:30 da noite. A Júlia me olha de um jeito estranho quando falo para ela que vou ao AA no sábado.	Raiva 90%	Ela está zangada porque vou ao AA no sábado. Ela não vê meu programa de recuperação como sendo algo importante. <i>Ela não se importa comigo.</i> Ela não entende o quanto é difícil não beber. Eu não aguento sentir tanta raiva. Um drink que vai fazer eu me sentir melhor.	Ela não me apoia em relação ao AA. Ela me incomoda para eu fazer as coisas. Ela parece não dar valor ao quanto eu dou duro no trabalho. Ela está sempre me dando olhares de reprovação como o de hoje à noite. Ela gritou comigo enquanto eu deixava a casa.	Ela ficou comigo durante todos estes anos em que bebi. Ela foi a todas as reuniões do AA-Anon por um ano. Ela parecia feliz em me ver quando voltei para casa do trabalho hoje à noite. Ela me diz que me ama e faz coisas boas para mim quando não estamos brigando.	a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).

FIGURA 6.1. O Registro de Pensamentos de Vítor.

Quando você começar a preencher as duas colunas de evidências, é útil considerar os seus pensamentos quentes como hipóteses ou suposições. Se você suspender temporariamente a sua convicção de que seus pensamentos quentes são verdadeiros, será mais fácil para você procurar tanto evidências que apoiam quanto evidências que enfraquecem a sua conclusão.

Enquanto estava sentado em seu carro no estacionamento próximo ao bar, considerando as evidências a favor e contra suas conclusões sobre a situação com Júlia, Vítor remexeu os papéis em sua pasta em busca de um Registro de Pensamentos, o qual preencheu, como você pode ver na Figura 6.1.

Como você aprendeu a fazer no Capítulo 5, Vítor preencheu as três primeiras colunas do Registro de Pensamentos ao descrever a situação, identificar e medir seu humor e escrever diversos pensamentos ligados a ele. Ao invés de escrever suas estimativas do quão quente cada pensamento automático era, Vítor mentalmente considerou quanta raiva cada pensamento fez com que sentisse e circulou o pensamento mais quente: “Ela não se importa comigo.”

Nas colunas 4 e 5, Vítor se baseou em suas experiências com Júlia para listar detalhes que apoiavam ou não esse pensamento quente. Ao invés de considerar suas opiniões, Vítor considerou dados, fatos ou experiências que apoiavam e não apoiavam seu pensamento quente.

As informações nas colunas de evidências de um Registro de Pensamentos devem consistir, em sua maioria, de dados e fatos objetivos. Entretanto, quando você começar a preencher estas colunas, você provavelmente misturará fatos com interpretações, como fez Vítor em seu Registro de Pensamentos. Por exemplo, Vítor escreveu: “Ela está sempre me dando olhares de reprovação como hoje à noite”, o que reflete a sua interpretação de que o olhar angustiado de Júlia era um olhar de reprovação dirigido a ele. Essa afirmação pode ser um exagero do quanto Júlia olha para ele só com ar de reprovação.

Ao praticar o preenchimento das colunas de evidências para os seus próprios pensamentos automáticos, tente ser objetivo nos dados que você escreve. Contudo, mesmo se você incluir alguns dados não objetivos na coluna 4, o Registro de Pensamentos será valioso se você conseguir encontrar evidências para escrever na coluna 5. Esta coluna é uma das mais importantes do Registro de Pensamentos, porque pede que você procure informações que contradizem as suas conclusões. *Evidências que mostram que as suas crenças não são completamente verdadeiras podem ser difíceis de serem descobertas quando estamos experimentando um humor forte. Mesmo assim, olhar tanto para as evidências a favor quanto contra nossas conclusões é o segredo para reduzir a intensidade do humor.*

PAULO: *Pensando de novo.*

Um exemplo da vida de Paulo ilustra ainda mais a importância de nos basearmos em evidências para avaliarmos nossas conclusões. Aproximadamente quatro meses após ter começado sua terapia, Paulo sentiu-se muito triste ao voltar para casa vindo de um dia de visita à sua filha e à família dela. Ao chegar em casa, Paulo decidiu escrever um Registro de Pensamentos para compreender melhor a sua tristeza e como uma tentativa de se sentir melhor.

Após ter identificado uma série de pensamentos automáticos, Paulo decidiu que todos eles eram “quentes”. Entretanto, aqueles que pareciam mais ligados à sua tristeza eram as idéias de que seus filhos e netos não precisavam mais dele e de que ninguém havia dado atenção a ele naquele dia. Paulo circulou esses pensamentos mais quentes no Registro de Pensamentos da Figura 6.2, da página 66.

Quando temos pensamentos automáticos negativos, geralmente damos importância àqueles dados que confirmam as nossas conclusões. Antes de preencher seu Registro de Pensamentos, os pensamentos de Paulo estavam concentrados nos eventos da coluna 4, que apoiavam sua crença de que “meus filhos e meus netos não precisam mais de mim”. Pensar apenas a respeito dos modos pelos quais sua família não precisava mais dele levou-o a se sentir muito triste.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	7. Agora Meça os Estados de Humor Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
25 de novembro, 9:00 da noite. Voltando para casa depois de ter passado o Dia de Ação de Graças com minha filha, genro, dois de meus netos e minha esposa.	Triste 80%	Todos eles teriam se divertido mais se eu não estivesse lá hoje. Eles não prestaram a mínima atenção em mim durante o dia todo. <i>Meus filhos e netos não precisam mais de mim.</i>	Eu gostava de amarrotar os sapatos de minha neta, mas agora ela quer fazer isso sozinha. Minha filha e meu genro têm a vida deles e eles não precisam nada de mim. Anita, minha neta de 15 anos de idade, saiu às 7:00 da noite para se encontrar com amigos. Bruno, meu genro, construiu prateleiras e armários novos para a sala de estar. Três anos atrás ele teria me pedido e precisaria de minha ajuda para um projeto assim tão grande.	Bruno me pediu uns conselhos em relação a planos de aumentar a casa deles. Minha filha pediu que eu desse uma olhada numas plantas do jardim delas que estavam morrendo. Eu descobri que as plantas não estavam recebendo água suficiente. Fiz minha neta de 5 anos de idade rir durante o dia inteiro. A Anita pareceu gostar de ouvir as histórias que contei de quando sua mãe era adolescente. Minha neta de 5 anos adormeceu em meu colo.	a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).

FIGURA 6.2. O Registro de Pensamentos de Paulo.

A coluna 5, do Registro de Pensamentos, exigiu que Paulo buscasse ativamente em sua memória experiências que contradissem as suas conclusões. Quando Paulo recordou eventos que indicavam que ainda precisavam dele e que sua família ainda o amava, seu humor abrandou. Embora seus filhos estivessem crescidos e seus netos estivessem fazendo mais coisas por si próprios, Paulo foi capaz de lembrar de eventos que sugeriam que ele ainda era uma pessoa importante em suas vidas.

O reconhecimento de sua importância para sua família não estava disponível para Paulo enquanto ele concentrava-se apenas em evidências de que seus pensamentos negativos eram verdadeiros. A coluna 5 encorajou Paulo a efetivamente lembrar e examinar informações contrárias a seus pensamentos automáticos negativos originais.

Assim como Paulo, você provavelmente experimentará uma mudança no humor se você conseguir encontrar evidências para escrever na coluna 5. Todavia, se você está experimentando um estado de humor muito forte ou mantendo uma crença que lhe parece absolutamente verdadeira, pode ser difícil ver as evidências que não apoiam as suas crenças. As perguntas do Quadro de Dicas abaixo farão você lembrar de examinar a situação de muitas perspectivas diferentes, ajudando-o a encontrar evidências contraditórias.

DICAS ÚTEIS



PERGUNTAS QUE AJUDAM A ENCONTRAR EVIDÊNCIAS QUE APOIAM E NÃO APÓIAM O SEU PENSAMENTO QUENTE

- Eu tive alguma experiência que mostra que este pensamento não é completamente verdadeiro o tempo todo?
- Se meu melhor amigo ou alguém que amo tivesse este pensamento, o que eu diria para ele ou ela?
- Se meu melhor amigo ou alguém que me ama soubesse que estou tendo este pensamento, o que eles diriam para mim? Quais evidências eles me mostrariam que sugeririam que meus pensamentos não são 100% verdadeiros?
- Quando não estou me sentindo deste modo, penso sobre este tipo de situação de forma diferente? Como?
- Quando me senti deste modo no passado, sobre o que pensei que me ajudou a me sentir melhor?
- Eu já estive neste tipo de situação antes? O que aconteceu? Há alguma diferença entre esta situação e as situações anteriores? O que aprendi de experiências prévias que poderia me ajudar agora?
- Existem pequenas coisas que contradizem meus pensamentos que eu possa estar descartando como não sendo importantes?
- Daqui a cinco anos, se olhar para trás em relação a esta situação, eu olharei para ela de forma diferente? Concentrarei minha atenção em qualquer outra parte de minha experiência?
- Existe algum ponto positivo ou forte em mim, ou na situação, que estou ignorando?
- Estou tirando conclusões precipitadas nas colunas 3 e 4, que não são totalmente justificadas pelas evidências?
- Estou me culpando por algo sobre o qual não tenho controle total?

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

MARISA: Ponha-se no lugar de outra pessoa.

No começo de sua terapia, Marisa encontrou algumas dificuldades para responder à pergunta "Onde estão as evidências?" Marisa trouxe o Registro de Pensamentos parcialmente completo da Figura 6.3 (página 68) a uma de suas primeiras sessões. Sozinha, Marisa foi incapaz de descobrir quaisquer evidências de que seu pensamento quente não era 100% verdadeiro. A seguinte troca com seu terapeuta ajudou-a a acessar algumas informações importantes para o preenchimento da coluna 5. Obser-

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatório	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Em casa, sozinha, sábado, 9:30 da noite.	Deprimida 100% Decepcionada 95% Vazia 100% Confusa 90% Inreal 95%	Quero ficar anestesiada para não precisar sentir mais nada. Não estou tendo nenhum progresso. Estou tão confusa que não consigo pensar de forma clara. Não sei o que é real e o que não é. O sofrimento é tão grande que tenho que me matar. Nada ajuda. A vida não vale a pena. Sou um fracasso total.	Sinto um vazio interior tão grande. Eu só tenho que morrer. O sofrimento é insuportável. Me matar é o único jeito para me livrar da dor. Já tentei muitos tipos de psicoterapia, muitas terapias e muita meditação, que não ajudaram.			

FIGURA 6.3. O Registro de Pensamentos parcialmente completo de Marisa.

ve que as perguntas feitas pelo terapeuta de Marisa são semelhantes àsquelas do Quadro de Dicas da página 67.

- Terapeuta: Se entendi bem o seu Registro de Pensamentos, seu pensamento quente foi "O sofrimento é tão grande que tenho que me matar." Você conseguiu encontrar evidências para apoiar esse pensamento, mas não conseguiu encontrar nenhuma evidência que não apoiasse esse pensamento.
- Marisa: Isso mesmo.
- Terapeuta: Você alguma vez já sentiu no passado que o seu sofrimento era tão grande que você tinha que acabar com sua vida?
- Marisa: Dezenas de vezes.
- Terapeuta: No passado, quando você se sentiu desse modo, o que você fez ou pensou que ajudou você a se sentir melhor?
- Marisa: É engraçado, mas algumas vezes falar sobre meu sofrimento me ajuda a me sentir melhor.
- Terapeuta: Então falar a respeito ajuda. No passado, você já pensou sobre alguma coisa que ajudou você a se sentir melhor?
- Marisa: Quando estou me sentindo pior, tento lembrar que já me senti desse modo antes e que superei a situação todas as vezes.
- Terapeuta: Bem, esta é uma informação importante. Existe alguma coisa sobre a sua situação agora que sugira que o suicídio não é a única opção?
- Marisa: O que você quer dizer?
- Terapeuta: Estou me perguntando se você tem alguma esperança ou não de que algo que não o suicídio diminuirá o seu sofrimento.
- Marisa: Bem, acho que estou aprendendo a pensar de um jeito diferente, mas não tenho tanta certeza de que isso vá ajudar.
- Terapeuta: Parte de você está em dúvida de se a terapia cognitiva vai lhe ajudar e parte de você tem esperança de que ajude.
- Marisa: Estou muito mais em dúvida do que com esperanças.
- Terapeuta: Em termos percentuais, quanto de você está em dúvida e quanto tem esperança de que as habilidades que você está aprendendo ajudarão você a diminuir o seu sofrimento?
- Marisa: Estou 90 a 95% em dúvida e 5 a 10% com esperanças.
- Terapeuta: Ficaremos atentos ao quanto os seus níveis de dúvida e esperança flutuam com o progresso da terapia. Se você dissesse à sua melhor amiga, Karen, que "O sofrimento é tão grande que tenho que me matar", o que ela diria para você?
- Marisa: Eu nunca diria isso a ela, mas se eu dissesse ela provavelmente me diria que muitas coisas estão acontecendo em minha vida, que muitas coisas estão para acontecer e que tenho muito a contribuir para o mundo. Eu não acreditaria nela, de qualquer forma.
- Terapeuta: Ela diria a você alguma outra coisa na qual você poderia acreditar, mesmo em parte?
- Marisa: Ela provavelmente chamaria minha atenção para o fato de que existem coisas na vida que me dão algum prazer, que existem momentos quase todos os dias durante os quais me sinto melhor e sofrendo menos. Ela me lembraria que acho algumas coisas engraçadas e que, às vezes, rio.
- Terapeuta: Se a Karen dissesse a você que ela estava experimentando sofrimento emocional severo e pensasse que o suicídio era a única solução, o que você diria a ela?
- Marisa: Eu diria a ela para continuar tentando outras soluções. Teria que haver solução para ela. Mas eu não vejo muita esperança para mim.
- Terapeuta: Nós consideraremos quanta esperança faz sentido em alguns minutos. Primeiro, vamos escrever no Registro de Pensamentos as coisas sobre o que acabamos de conversar que podem ir na coluna 5.

A Figura 6.4 reflete as informações reunidas por Marisa com a ajuda de seu terapeuta.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Em casa, sozinho, sábado, 9:30 da noite.	Deprimida 100% Decepcionada 95% Vazia 100% Confusa 90% Irrreal 95%	Quero ficar anestesiada para não precisar sentir mais nada. Não estou tendo nenhum progresso. Estou tão confusa que não consigo pensar de forma clara. Não sei o que é real e o que não é. O sofrimento é tão grande que tenho que me matar. Nada ajuda. A vida não vale a pena. Sou um fracasso total.	Sinto um vazio interior tão grande. Eu só tenho que morrer. O sofrimento é insuportável. Me matar é o único jeito para me livrar da dor. Já tentei muitos tipos de psicoterapia, muitos terapeutas e muita medicação, que não ajudaram.	No passado, falar sobre os meus sentimentos, às vezes, ajudava eu me sentir melhor. Eu me senti suicida e em sofrimento emocional severo no passado e superei todas as vezes. Estou aprendendo a pensar de forma diferente, o que pode ajudar, embora eu duvide. A Karen acha que tenho qualidades positivas e um monte para contribuir ao mundo. Alguns dias me sinto melhor e sou menos. Às vezes, eu rio.		

FIGURA 6.4. O Registro de Pensamentos de Marisa com as evidências completas.

É importante *escrever* as evidências que você descobriu enquanto respondia as perguntas do Quadro de Dicas da página 67. Marisa permaneceu bastante desanimada enquanto discutia sobre estas evidências com seu terapeuta. Mas quando ela escreveu em seu Registro de Pensamentos, descobriu que ver tudo junto de uma só vez realmente fazia ela se sentir um pouco mais esperançosa e menos deprimida. De forma semelhante, você tirará maior proveito escrevendo as evidências em relação à sua própria vida, ao invés de simplesmente pensar a respeito delas.

LEMBRETE



- Para completar a coluna 5 de um Registro de Pensamentos, faça-se as perguntas do Quadro de Dicas da página 67.
- Escreva todas as evidências que mostram que o seu pensamento quente não é totalmente verdadeiro ao invés de simplesmente pensar a respeito.

LAURA: *Inverdades ou conseqüências.*

Com a progressão de sua terapia, Laura tornou-se mais hábil em se fazer as perguntas que permitiam a ela completar a coluna 5 do Registro de Pensamentos. Essa habilidade tornou-se um componente importante da capacidade geral de Laura de impedir que seus sintomas de ansiedade intensificassem chegando a um ataque de pânico. A Figura 6.5 demonstra como Laura começou a recuperar o controle ao listar, na coluna 4 do Registro de Pensamentos, as evidências que apoiavam o seu pensamento mais quente, enquanto esperava que o avião em que estava decolasse.

Então Laura começou a reunir evidências que não apoiavam o seu pensamento quente. Sentada no avião, pensou no que sua melhor amiga lhe diria se estivesse sentada a seu lado. Ela sabia que sua amiga diria que seu batimento cardíaco acelerado era provavelmente conseqüência de seu nervosismo e ansiedade e que não significava necessariamente que ela estava tendo um ataque cardíaco. Além disso, Laura lembrou-se de que seu médico havia lhe dito que seu coração era um músculo e que fazer ele bater mais rápido não era perigoso. Ele tranquilizou-a de que um batimento cardíaco acelerado não é perigoso tampouco um sinal definitivo de ataque cardíaco.

Laura também perguntou a si mesma se havia tido alguma experiência que demonstrasse que seu pensamento quente não era verdadeiro. Ela se deu conta de que, de fato, seu batimento cardíaco havia acelerado muitas vezes anteriormente em aviões, aeroportos e quando pensava em voar. Mesmo tendo acreditado que estava tendo um ataque cardíaco naquelas situações, ela compreendia agora que estava tendo um ataque de pânico, não um infarto.

Finalmente, Laura perguntou a si mesma o que havia feito ou pensado no passado que a havia ajudado a sentir-se melhor. Ela lembrou de que, no passado, concentrar-se na leitura de uma revista, respirar fundo, preencher Registros de Pensamentos e pensar de modo não catastrófico haviam sido de grande ajuda. Ao fazer a si mesma as perguntas do Quadro de Dicas da página 67, Laura escreveu suas respostas na coluna 5 da Figura 6.6.

As perguntas e as respostas permitiram a Laura perceber informações importantes que contradiziam a sua conclusão inicial, de que estava tendo um ataque cardíaco. Se Laura levasse em consideração essas informações, sua ansiedade diminuiria.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 – 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Domingo à noite, no avião, na pista, esperando para o avião decolar.	Medo 98%	Estou me sentindo enfiada. Meu coração está começando a bater mais forte e mais rápido. <u>Estou começando a suar.</u> Estou tendo um ataque cardíaco. Eu nunca conseguirei sair deste avião e ir para um hospital a tempo. Eu vou morrer.	Meu coração está disparando. Estou suando. Estas são duas das características de um ataque cardíaco.			

FIGURA 6.5. O Registro de Pensamentos parcialmente completo de Laura.

FIGURA 6.5. O Registro de Pensamentos parcialmente completo de Laura.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Domingo à noite, no avião, na pista, esperando para o avião decolar.	Medo 98%	Estou me sentindo enfiada. Meu coração está começando a bater mais forte e mais rápido. Estou começando a suar. Estou tendo um ataque cardíaco. Eu nunca conseguirei sair deste avião e ir para um hospital a tempo. Eu vou morrer.	Meu coração está disparando. Estou suando. Estas são duas das características de um ataque cardíaco.	Um batimento cardíaco acelerado pode ser característico de ansiedade. Meu médico me disse que o coração é um músculo, usar um músculo não é perigoso e, portanto, um batimento cardíaco acelerado não é perigoso. Um batimento cardíaco acelerado não significa que estou tendo um ataque cardíaco. Isso já me aconteceu antes em aeroportos, aviões e quando eu pensava em voar. No passado, meu batimento cardíaco voltou ao normal ao ler uma revista, respirar profundamente, fazer um Registro de Pensamentos ou ao pensar de modos não catastróficos.		

FIGURA 6.6. O Registro de Pensamentos de Laura com todas as evidências.

EXERCÍCIO: Identificando Evidências que Apóiam e Contradizem os Pensamentos Quentes

Assim como Laura fez-se as perguntas do Quadro da página 67 para ajudá-la a reunir evidências que não apoiavam os seus pensamentos quentes, também você pode usar as mesmas perguntas para testar os pensamentos quentes que você identificou em seu Registro de Pensamentos ao final do Capítulo 5. Volte a esses Registros de Pensamentos agora. Escolha dois ou três deles para continuar a completá-los. Outra possibilidade, se você não deseja continuar os Registros de Pensamentos que você iniciou no Capítulo 5, é identificar duas ou três situações nas quais você teve recentemente sentimentos fortes e completar a Folha de Exercícios 6.1 para esses sentimentos.

Em cada Registro de Pensamentos, circule o pensamento quente que você testará na Folha de Exercícios 6.1. Nas colunas 4 e 5 do Registro de Pensamentos, liste as informações que apoiam e contradizem o pensamento quente circulado.

Tente listar na coluna 4 somente evidências concretas que apoiam o pensamento quente, não interpretações de fatos nem leitura de pensamentos. Por exemplo, "O Peter me encarou" é um exemplo de evidência fatural. A afirmação "O Peter me encarou e pensou que eu estava louco" não seria fatural a menos que Peter houvesse de fato dito em alto e bom som "Eu acho que você está louco". Se Peter estivesse estado olhando fixamente em silêncio, sua pressuposição de que você sabia o que ele estava pensando é leitura de pensamentos.

Uma vez tendo completado a coluna 4, faça-se as perguntas do Quadro da página 67 para procurar evidências que não apoiam o seu pensamento quente. Escreva, na coluna 5, cada uma das evidências que você descobrir. O preenchimento das duas colunas de Evidências do Registro de Pensamentos permite que você avalie o seu pensamento quente à luz de diversas perspectivas.

O Capítulo 7 lhe ensinará o que é preciso saber para completar as duas últimas colunas do Registro de Pensamentos. Antes de prosseguir para o próximo capítulo, complete as cinco primeiras colunas de cinco ou seis Registros de Pensamentos. Você pode iniciar pelos Registros de Pensamentos parcialmente completos do Capítulo 5 (Folha de Exercícios 5.3) e/ou começar Registros de Pensamentos para situações mais recentes (Folha de Exercícios 6.1). Quanto mais você praticar a procura de evidências a favor e contra pensamentos quentes, mais rapidamente você desenvolverá o tipo de pensamento flexível associado ao "se sentir melhor".

FOLHA DE EXERCÍCIOS 6.1: Onde estão as Evidências?

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0 – 100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências atuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.		

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 – 100%).	7. Agora Meça os Estados de Humor Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
		Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências atuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.		
Com quem você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor.					
O que você estava fazendo?	Avalie a intensidade do humor (0 – 100%).					
Quando foi?						
Onde você estava?						

FOLHA DE EXERCÍCIOS 6.1: Onde estão as Evidências?

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
		Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 – 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0 – 100%).		Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências atuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiem o seu pensamento quente.		

FOLHA DE EXERCÍCIOS 6.1: Onde estão as Evidências?

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0 – 100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências atuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiem o seu pensamento quente.	a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 – 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).

RESUMO DO CAPÍTULO 6

- Quando temos pensamentos automáticos negativos, geralmente damos importância a dados que confirmam nossas conclusões.
- É útil considerar os seus pensamentos quentes como hipóteses ou suposições.
- Reunir evidências que apoiam e não apoiam seus pensamentos quentes pode ajudá-lo a esclarecer o seu pensamento e reduzir a intensidade de estados de humor angustiantes.
- Evidências consistem em dados, informações e fatos, não interpretações.
- A coluna 5, do Registro de Pensamentos, pede que você busque ativamente informações que contradigam seus pensamentos quentes.
- Você pode se fazer as perguntas específicas do Quadro de Dicas da página 67 para ajudá-lo a completar a coluna 5, do Registro de Pensamentos.
- É importante escrever todas as evidências que possam demonstrar que o seu pensamento quente não é 100% verdadeiro.
- Considerar informações que contradizem o seu pensamento quente pode ajudá-lo a se sentir melhor.

Pensamento Alternativo ou Compensatório

Sandra estava de repouso, em casa, devido a uma gripe, e pediu à filha de 7 anos de idade, Bárbara, para que brincasse sem fazer barulho enquanto ela descansava. Uma hora depois, Sandra foi até a cozinha tomar um copo de água e ficou perturbada ao ver lápis de cera e papel colorido picado esparramados por todo o chão, um pote de cola aberto sobre a mesa, um par de tesouras aberto na lata de lixo e um copo de leite bebido até a metade sobre o balcão próximo ao refrigerador.

Furiosa com a bagunça, Sandra foi atrás de Bárbara e a encontrou dormindo profundamente em frente à televisão na sala de estar. Sobre a almofada perto da cabeça de Bárbara estava um cartão grande, bem colorido, coberto de corações, onde dizia “Te amo, Mamãe! Por favor, fique boa logo!” Sandra balançou a cabeça e sorriu. Cobriu Bárbara com um cobertor e voltou à cozinha para pegar sua água.

Às vezes, um pouquinho de informação extra muda em 180 graus nossa interpretação de uma situação. Quando Sandra entrou pela primeira vez na cozinha, não esperava aquela bagunça e, imediatamente, sentiu raiva por Bárbara ter feito aquilo, especialmente ela estando doente. O pensamento quente de Sandra, que acompanhou sua raiva, foi “Isso é uma total falta de consideração da Bárbara, fazer uma bagunça quando ela sabe que estou doente”.

Quando Sandra descobriu o bonito cartão de boas melhoras, sua resposta emocional mudou imediatamente. Sandra pensou “A Bárbara estava preocupada comigo e queria ajudar a me sentir melhor – que gentil!” Sentimentos de gratidão e carinho em relação à Bárbara seguiram-se a esse pensamento alternativo. Saber o significado por trás da bagunça levou a uma mudança na atitude e no humor de Sandra.

VÍTOR: *Reunindo novas evidências.*

O Capítulo 6 iniciou com uma descrição da reação de Vítor à mudança na expressão facial de sua esposa quando esse disse a ela que tinha planos de ir a uma reunião do AA no sábado. A interpretação de Vítor da expressão facial de Júlia foi “Ela está zangada por eu passar algum tempo longe dela e das crianças”. A raiva de Vítor foi estimulada por outros pensamentos: “Não é justo que ela não veja meu programa de recuperação como algo importante”, “Se ela se importasse comigo tanto quanto com as crianças, ela estaria feliz por eu ir ao AA” e “Ela não se importa comigo”.

A interpretação de Vítor da expressão de Júlia levou a uma resposta emocional e a uma resposta em termos de comportamento. Ele gritou com Júlia, bateu com o punho fechado na mesa, saiu de casa esbravejando e dirigiu até um bar próximo. Felizmente, antes de entrar no bar, Vítor completou um Registro de Pensamentos que

procurou evidências que apoiavam e não apoiavam o seu pensamento quente de que “Ela não se importa comigo” (Figura 6.1).

Ao considerar todas as informações de seu Registro de Pensamentos, Vítor percebeu que Júlia parecia realmente se importar com ele de muitas formas. De fato, ele começou a se perguntar por que ela estaria tão contrariada com o plano dele de participar de um encontro do AA. O terapeuta de Vítor havia chamado a atenção para o fato de que a dificuldade de Vítor no trabalho com frequência acontecia após situações em que Vítor fazia suposições sobre o que sua supervisora estava pensando (leitura de pensamentos) – suposições que com frequência estavam erradas. Vítor começou a se perguntar se ele estava errado em sua suposição do que Júlia estava pensando.

Ao invés de tomar um drinque no bar, Vítor decidiu telefonar para seu conselheiro do AA. Após conversarem por alguns minutos, este aconselhou Vítor a ir a um encontro local do AA antes de voltar para casa. Após o encontro, quando foi para casa, Vítor encontrou Júlia esperando ansiosamente por ele.

Enquanto Vítor e Júlia conversavam sobre sua discussão, Vítor decidiu testar sua suposição, perguntando para Júlia sobre a reação dela quando ele disse que havia feito planos de ir a um encontro do AA no sábado. A resposta de Júlia surpreendeu Vítor. Ela disse que quando ele mencionou sábado, ela havia se lembrado que naquele dia era o aniversário de sua irmã, e que ela havia esquecido de enviar-lhe um cartão. Júlia estivera preocupada que sua irmã ficaria chateada ou magoada se um cartão de aniversário não chegasse na data. Júlia não havia se dado conta de uma mudança em sua expressão facial, mas se esta havia mudado, ela estava certa de que estes haviam sido os pensamentos que haviam causado tal mudança – ela absolutamente não havia pensado em Vítor!

Vítor, envergonhado, contou a Júlia que havia pensado que seu olhar significava que ela estava zangada por ele planejar ir a um encontro no sábado, e que ele ficara zangado, porque achava que isso significava que ela não se importava com ele nem com sua sobriedade. Júlia verbalizou seu apoio ao programa de recuperação de Vítor e disse a ele que havia se preocupado, enquanto ele estava fora, que ele fosse beber e sofrer um acidente automobilístico fatal. Ela disse que o amava muito, mas que suas explosões de raiva estavam se tornando cada vez mais difíceis de tolerar. Vítor pediu sinceras desculpas e prometeu tentar reconhecer e parar com sua leitura de pensamentos.

♦ ♦ ♦

Tanto a mudança de humor de Sandra quando ela viu o cartão de boas melhoras quanto a conscientização de Vítor de que a expressão facial de sua esposa não dizia respeito a ele ilustram como informações adicionais podem mudar a perspectiva de uma pessoa quanto a uma situação angustiante. Vítor e Sandra, cada qual descobriu uma explicação alternativa, para determinado evento, menos angustiante do que sua interpretação original. Tanto Vítor quanto Sandra se sentiram melhor após terem reunido evidências e chegado a uma interpretação baseada em evidências.

No Capítulo 6, você aprendeu a se fazer perguntas para efetivamente buscar evidências que apoiem ou contradigam seus pensamentos quentes (Quadro de Dicas, página 67). Às vezes, a evidência que você encontrar mostrará que os seus pensamentos quentes não estão muito certos. Sandra descobriu que sua filha de 7 anos de idade não estava sendo insensível à sua doença, e Vítor descobriu que a expressão facial de sua esposa não era uma reação negativa a ele. Quando as evidências, nas colunas 4 e 5, do Registro de Pensamentos, não apoiarem o seu pensamento automático original, escreva uma explicação alternativa para a situação na coluna 6, como ilustra a Figura 7.1, na página seguinte.

Observe que Vítor classificou sua crença em seus pensamentos alternativos como sendo muito alta. Ele acreditava totalmente que a mudança na expressão facial de Júlia se devesse ao fato de ela se lembrar do aniversário de sua irmã e, portanto, ele classificou sua crença nesse pensamento alternativo como sendo 100%. Ele também estava totalmente confiante, após a conversa deles, de que Júlia apoiava suas idas ao AA e queria que ele permanecesse sóbrio. Vítor classificou sua crença no último pen-

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Quinta-feira, 8:30 da noite. A Júlia me olha de um jeito estranho quando eu falo para ela que vou ao AA na sábado.	Raiva 90%	Ela está ganhada porque vou no AA no sábado. Ela não vê meu programa de recuperação como sendo algo importante. <u>Ela não se importa comigo.</u> Ela não entende o quanto é difícil não beber. Eu não aguento sentir tanta raiva. Um drinque vai fazer eu me sentir melhor.	Ela não dá apoio em relação ao AA. Ela me incomoda para eu fazer as coisas. Ela parece não dar valor ao quanto eu dou duro no trabalho. Ela está sempre me dando olhares de reprovação como o de hoje à noite. Ela gritou comigo enquanto eu deixava a casa.	Ela ficou comigo durante todos estes anos em que eu bebi. Ela foi a todas as reuniões do AA-Anon por um ano. Ela parecia feliz em me ver quando voltei para casa do trabalho hoje à noite. Ela me diz que me ama e faz coisas boas para mim quando não estamos brigando.		

FIGURA 7.1. O Registro de Pensamentos de Vítor.

samento alternativo, o de que Júlia se importava com ele, como sendo 80%. Ele acreditava fortemente que ela se importava, mas que ainda guardava alguma dúvida. O(s) ponto(s) de vista alternativo(s) de uma situação sobre a qual você escreveu deve(m) colocar em perspectiva todas as evidências que você reuniu.

Avaliar suas crenças a partir de um ponto de vista alternativo, ou de pontos de vista alternativos, ajuda você a ver quanto as evidências adicionais coletadas por você levam a uma perspectiva alternativa acreditável.

A perspectiva de Vítor mudou quase que completamente. Ele mudou da crença de que Júlia não se importava com ele para o inverso. Às vezes, as evidências não levam a uma mudança total de perspectiva. Frequentemente, o novo ponto de vista de uma situação será muito mais uma perspectiva balanceada (baseada nas evidências que apoiam e contradizem a sua conclusão original) do que um ponto de vista alternativo totalmente diferente.

Para construir um pensamento compensatório, ajuda muito a elaboração de uma frase que resuma a coluna 4, do Registro de Pensamentos, e a redação de uma segunda frase que resuma a coluna 5; então, se for o caso, ligue as duas frases com a palavra "e". Por exemplo, após ter examinado as evidências, um pensamento mais compensatório para alguém que a princípio conclui "Sou um mau pai" pode ser "Cometi alguns erros enquanto pai e também fiz coisas certas". Essa afirmação é provavelmente uma visão mais equilibrada de todas as experiências paternas de alguém do que a conclusão original "Sou um mau pai", que enfoca somente as experiências paternas negativas.

Para resumir, a coluna 6, do Registro de Pensamentos, deve incluir ou um ponto de vista alternativo da situação original ou um pensamento compensatório que resuma o melhor possível as evidências resumidas nas colunas 4 e 5. O ponto de vista alternativo ou o pensamento compensatório da coluna 6 deve estar de acordo com as evidências resumidas nas colunas 4 e 5. As perguntas que você pode se fazer para ajudá-lo a chegar a um pensamento alternativo ou compensatório aparecem no Quadro de Dicas da página seguinte.

LEMBRETE



PENSAMENTO ALTERNATIVO OU COMPENSATÓRIO

A coluna 6 do Registro de Pensamentos deve resumir as evidências importantes reunidas e registradas nas colunas 4 e 5.

1. Se as evidências *não* apoiam o(s) seu(s) pensamento(s) automático(s), escreva um ponto de vista alternativo da situação que seja coerente com as evidências.
2. Se as evidências apoiam apenas parcialmente o(s) seu(s) pensamento(s) automático(s), escreva um pensamento compensatório que resuma as evidências que apoiam e contradizem o seu pensamento original.
3. Avalie a sua crença no pensamento alternativo ou compensatório com uma escala de 0-100%.

O pensamento alternativo ou compensatório surge, com frequência, de uma visão aumentada de si próprio ou da situação na qual você se encontra. Um pensamento alternativo ou compensatório é frequentemente mais positivo do que o pensamento automático inicial, mas não é simplesmente a substituição de um pensamento positivo por um pensamento negativo. É importante diferenciar e comparar pensamento alternativo ou compensatório com o simples pensar de um modo mais positivo. O pensamento positivo tende a ignorar informações negativas e pode ser tão prejudicial quanto o pensamento negativo. O pensamento alternativo ou compensatório leva em considera-

ção tanto as informações negativas quanto as positivas. É uma tentativa de compreender o significado de *todas* as informações disponíveis. Com informações adicionais ou um ponto de vista ampliado, a sua interpretação de um evento pode mudar.

DICAS ÚTEIS



PERGUNTAS PARA AJUDÁ-LO A CHEGAR A UM PENSAMENTO ALTERNATIVO OU COMPENSATÓRIO

- Com base nas evidências por mim listadas nas colunas 4 e 5 do Registro de Pensamentos, existe um modo alternativo de pensar ou de compreender esta situação?
- Escrever uma frase que resuma todas as evidências que apoiam meu pensamento quente (coluna 4) e todas as evidências que não apoiam meu pensamento quente (coluna 5). A combinação das duas afirmações resumidas com a palavra "e" cria um pensamento compensatório que leva em consideração todas as informações que reuni?
- Se alguém de quem gosto estivesse nesta situação, tivesse estes pensamentos e tivesse estas informações disponíveis, qual seria meu conselho para esta pessoa? Como eu sugeriria que a pessoa compreendesse a situação?
- Se meu pensamento quente fosse verdadeiro, qual seria a pior consequência? Se meu pensamento quente não fosse verdadeiro, qual seria a melhor consequência? Se meu pensamento quente fosse verdadeiro, qual será a consequência mais realista?
- Alguém em quem confio poderia pensar de outro modo para compreender esta situação?

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

A coluna 7 do Registro de Pensamentos pede que você reavalie os estados de humor identificados na coluna 2. Se você construiu um pensamento alternativo/compensatório plausível, provavelmente notará que a intensidade de seus sentimentos desagradáveis diminuiu.

Os exemplos a seguir demonstram como Marisa, Paulo e Laura desenvolveram pensamentos alternativos ou compensatórios e completaram as colunas 6 e 7, de seus Registros de Pensamentos. Os exemplos completam os Registros de Pensamentos iniciados no Capítulo 6 (Figuras 6.2, 6.4 e 6.6).

PAULO: *Pensamento alternativo ou compensatório.*

Paulo, no Capítulo 6, trouxe à terapia um Registro de Pensamentos em relação a suas experiências do Dia de Ação de Graças (Figura 6.2). Paulo identificou seu pensamento automático quente como sendo "Meus filhos e netos não precisam mais de mim. Eles não prestaram nenhuma atenção em mim o dia inteiro". Paulo reuniu evidências que apoiavam e não apoiavam seu pensamento quente. Após ter escrito as evidências nas colunas 4 e 5, do Registro de Pensamentos, Paulo revisou as perguntas do Quadro de Dicas acima, para ajudá-lo a construir um pensamento compensatório para a coluna 6.

Paulo ponderou as perguntas do Quadro de Dicas enquanto estudava as evidências nas colunas 4 e 5. Ele concluiu que as evidências não apoiavam de forma consistente o seu pensamento mais quente. Paulo decidiu que um modo mais correto e compensatório de compreender a experiência era "Embora meus filhos e netos não precisem de mim da mesma forma que costumavam precisar, eles ainda apreciam minha companhia e ainda me pedem conselhos. Eles me deram atenção durante o dia, apesar da atenção não ter sido tão constante nem a mesma que foi no passado". Depois de escrever esse pensamento compensatório, Paulo observou que a intensidade de sua tristeza baixou de 80% para 30%. Seu Registro de Pensamentos completo se encontra na Figura 7.2.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
25 de novembro, 9:00 da noite. Voltando para casa depois de ter passado o Dia de Ação de Graças com minha filha, meu genro, dois de meus netos e minha esposa.	Triste 80%	Todos eles teriam se divertido mais se eu não estivesse lá hoje. <i>(Circled text: Eles não me deram a mínima atenção durante o dia inteiro.)</i> Meus filhos e netos não precisam mais de mim.	Eu gostava de amar- rar os sapatos de mi- nha neta, mas agora ela quer fazer isso so- zinha. Minha filha e genro têm a vida deles e eles não precisam nada de mim. Anita, minha neta de 15 anos de idade, saiu às 7h da noite para se encontrar com amigos. Bruno, meu genro, construiu prateleiras e armários novos para a sala de estar. Três anos atrás ele teria me pedido e precisaria de minha ajuda para um projeto assim tão grande.	Bruno me pediu conse- lhos em relação a pla- nos de aumentar a casa deles. Minha filha pediu que eu desse uma olhada numas plantas do por- tão deles que estavam morrendo. Eu descobri que as plantas não es- tavam recebendo água suficiente. Fiz minha neta de 5 anos de idade rir du- rante o dia inteiro. A Anita pareceu gos- tar de ouvir as histó- rias que contei de quando sua mãe era adolescente. Minha neta de 5 anos adormeceu em meu colo.	Embora meus filhos e netos não precisem de mim da mesma forma que costumavam pre- cisar, eles ainda apre- ciam minha compa- nhia e ainda me pedem conselhos. 85% Eles me deram atenção durante o dia, apesar da atenção não ter sido tão constante nem a mesma que foi no pas- sado. 90%	Triste 30%

FIGURA 7.2. O Registro de Pensamentos de Paulo.

Se Paulo tivesse simplesmente substituído seu pensamento quente por um pensamento positivo, ele poderia ter concluído “Eles precisam de mim mais do que nunca”. Se ele tivesse tentado simplesmente apresentar razões para sua tristeza, ele poderia ter decidido “Eles não precisam mais de mim, mas e eu com isso?” Pensamento positivo e racionalização podem levar a problemas. Para Paulo, o pensamento positivo teria ignorado mudanças reais que estavam acontecendo em sua família; poderia ter levado Paulo a se sentir até mais isolado e sozinho. Em comparação, o pensamento compensatório de Paulo surgiu das evidências e permitiu que Paulo compreendesse sua experiência de um modo que diminuiu sua tristeza e aumentou sua ligação com a família.

Além disso, observe que o pensamento compensatório de Paulo é plausível. Quanto mais um pensamento alternativo ou compensatório parecer possível a você, mais ele vai aliviar a intensidade de seus sentimentos negativos. Se você simplesmente sugerir a si mesmo um pensamento positivo no qual você não acredita, não é provável que esse pensamento tenha um impacto duradouro.

MARISA: *Pensamento alternativo.*

No Capítulo 6, Marisa descreveu uma experiência na qual se sentiu deprimida, desapontada, vazia, confusa e irreal (Figura 6.4). Ela identificou diversos pensamentos automáticos e determinou que o pensamento quente era “O sofrimento é tão grande que tenho que me matar”. Marisa completou as colunas 4 e 5, do Registro de Pensamentos, com a ajuda de seu terapeuta. Para completar a coluna 6, Marisa revisou, com seu terapeuta, as perguntas do Quadro de Dicas (página 85). A pergunta que foi mais relevante para Marisa foi “Se a Karen estivesse nesta situação, tivesse estes pensamentos e tivesse estas informações disponíveis, como eu sugeriria que ela compreendesse a situação?” Marisa concluiu que sugeriria à Karen que “Embora o sofrimento emocional seja severo, no passado, falar me ajudou a me sentir melhor. É importante reconhecer que este sentimento insuportável não durará muito e que você se sentirá melhor mais tarde. O suicídio não é a única solução – você está aprendendo novas habilidades que podem ajudar você a quebrar velhos padrões”. O Registro de Pensamentos completo de Marisa encontra-se na Figura 7.3, na página 88.

Era mais fácil para Marisa pensar em alternativas para o suicídio quando ela imaginou o conselho que daria à Karen. Ao assim fazer, ela foi capaz de se distanciar de sua própria vida e encontrar uma perspectiva diferente. Ela conseguiu ver que existia um modo de pensar alternativo nessa situação. Embora os pensamentos alternativos fossem apenas levemente possíveis para Marisa, eles ainda fizeram uma pequena diferença positiva em termos de como ela se sentia. Mesmo essa pequena mudança teve um efeito importante no desejo de Marisa de cometer o suicídio. O terapeuta a fez lembrar que havia tido esses pensamentos automáticos e sentimentos por um longo tempo, de forma que mesmo pequenas mudanças poderiam ser interpretadas como promissoras e animadoras.

A quantidade de mudança que você observar em seus estados de humor quando você reavaliá-los na coluna 7 irá provavelmente variar de acordo com o quanto você acreditar em seus pensamentos alternativos ou compensatórios. Uma vez que Marisa acreditava apenas ligeiramente em seus pensamentos alternativos (avaliação de 10-20%), seus sentimentos não mudaram dramaticamente. Com o tempo, se seus pontos de vista alternativos assemelharem-se a suas experiências, os estados de humor de Marisa passarão por maiores mudanças, tanto quanto a esperança de melhorar tornar-se-á mais possível.

Lembre-se de que Paulo classificou sua tristeza como sendo 80% quando voltava da casa de sua filha pensando “Meus filhos e netos não precisam mais de mim. Eles não me deram a mínima atenção durante todo o dia”. Após ter construído o pensamento compensatório “Embora meus filhos e netos não precisem de mim da mesma forma que costumavam precisar, eles ainda apreciam minha companhia e ainda me pedem conselhos”, a tristeza de Paulo baixou para 30%.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatório	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatório	7. Agora Meça os Estados de Humor
Em casa, sozinho, sábado, 9:30 da noite.	Deprimida 100% Decepcionada 95% Vazia 100% Confusa 90% Inreal 95%	Quero ficar anestesiada para não precisar sentir mais nada. Não estou tendo nenhum progresso. Estou tão confusa que não consigo pensar de forma clara. Não sei o que é real e o que não é. <u>O sofrimento é tão grande que tenho que me matar.</u> Nada ajuda. A vida não vale a pena. Sou um fracasso total. Eu sou muito vazia interiormente. Eu só tenho que morrer.	O sofrimento é insuportável. Me matar é o único jeito para me livrar da dor. Já tentei muitos tipos de psicoterapia, muitos terapeutas e muita medicação, que não ajudaram.	No passado, falar sobre os meus sentimentos às vezes ajudava a eu me sentir melhor. Eu me senti suicida e em sofrimento emocional severo no passado e superei todas as vezes. Estou aprendendo a pensar de forma diferente, o que pode ajudar, embora eu duvide. A Karen acha que tenho qualidades positivas e um monte para contribuir ao mundo. Alguns dias me sinto melhor e sou menos. Às vezes eu rio.	Mesmo que a dor emocional seja severa, falar pode me ajudar a sentir melhor como o fez no passado. 15% É importante reconhecer que este sentimento insuportável não vai durar e me sentirei melhor novamente. 10% O suicídio não é a única solução. 20% Estou aprendendo novas habilidades que podem ajudar a quebrar velhos padrões. 15%	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%). Deprimida 85% Decepcionada 90% Vazia 95% Confusa 85% Inreal 95%

FIGURA 7.3. O Registro de Pensamentos de Marisa.

A tristeza de Paulo não desapareceu completamente após ter completado um Registro de Pensamentos, muito embora seu pensamento compensatório fosse, para ele, altamente aceitável (85%). Um pouco de tristeza permaneceu, porque algumas evidências salientavam mudanças que Paulo estava vivenciando como perdas. O objetivo de um Registro de Pensamentos não é eliminar emoções. Ao contrário, o Registro de Pensamentos é projetado para ajudar você a obter uma perspectiva mais ampla de uma situação de maneira que suas reações emocionais sejam respostas equilibradas a todas as circunstâncias de sua vida.

Se seu Registro de Pensamentos foi apropriadamente completado e seu estado de humor não se modificou, seu pensamento quente pode ser uma crença arraigada (ver Capítulo 9 para informações adicionais quanto à mudança de crenças arraigadas). Talvez o seu pensamento quente esteja correto. Se for esse o caso, um plano de ação precisa ser desenvolvido e implementado antes de seus estados de humor diminuírem (o Capítulo 8 ajuda você a desenvolver planos de ação).

O que você deve pensar ou fazer se não houver mudança na resposta emocional após você ter completado um Registro de Pensamentos? Primeiro, revise o seu Registro de Pensamentos para assegurar que você o completou corretamente. O seguinte Guia de Resolução de Problemas apresenta algumas perguntas, caso seus estados de humor não tenham tido nenhuma mudança após você ter completado um Registro de Pensamentos.

GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Perguntas para Determinar a Razão de Nenhuma Mudança Após o Preenchimento de um Registro de Pensamentos

- Eu descrevi uma situação específica?
- Identifiquei e classifiquei corretamente meus estados de humor?
- O pensamento que estou testando é um pensamento quente para o humor que desejo mudar?
- Listei múltiplos pensamentos quentes? Se a resposta for afirmativa, posso precisar reunir dados que apoiem e contradigam cada pensamento quente antes de haver mudança em meu humor.
- Existe um pensamento ainda mais quente faltando em meu Registro de Pensamentos que precisa ser avaliado?
- Escrevi todas as evidências que contradizem o(s) pensamento(s) quente(s) que estou avaliando? Devem haver diversas evidências na coluna 5 antes de eu escrever um pensamento alternativo ou compensatório.
- Posso acreditar no pensamento alternativo ou compensatório que escrevi na coluna 6? Se a resposta for negativa, revisarei as evidências novamente e tentarei escrever um ponto de vista alternativo ou compensatório que pareça mais digno de crédito.

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Algumas vezes é mais fácil reconhecer modos alternativos de ver situações para outras pessoas do que para nós mesmos. No Capítulo 6, Laura escreveu um Registro de Pensamentos para sua experiência de medo, na pista, enquanto aguardava a decolagem, sentada em um avião (Figura 6.6). Seu Registro de Pensamentos parcialmente completo encontra-se reproduzido na Folha de Exercícios 7.1, na página 91.

EXERCÍCIO: Ajudando Laura Alcançar um Pensamento Alternativo ou Compensatório

Nas colunas 4 e 5, Laura escreveu evidências que apoiavam e contradiziam o pensamento quente “Estou tendo um ataque cardíaco”. Baseando-se nessas evidências, escreva na coluna 6 da Folha de Exercícios 7.1 um pensamento alternativo ou compensatório aceitável que reduziria o medo de Laura. Se você tiver dificuldade de completar esse exercício, recorra ao Quadro de Dicas da página 85 para sugestões. Complete a coluna 6 da Folha de Exercícios 7.1 antes de prosseguir a leitura.

Laura, ela mesma, ao completar a coluna 6, estudou as evidências por ela reunidas nas colunas 4 e 5 e considerou diversas alternativas para seu pensamento quente. As evidências sugeriram que ela não estava tendo um ataque cardíaco, mas que seu batimento cardíaco acelerado e sua transpiração eram causados por sua ansiedade e não eram, de forma alguma, perigosos ou prejudiciais a ela. Ao invés de pensar “Estou tendo um ataque cardíaco”, Laura concluiu “Meu coração está acelerado e estou suando, porque estou nervosa por estar em um avião. Meu médico me garantiu que um batimento cardíaco rápido não é necessariamente perigoso, e muito provavelmente meu coração retornará ao normal em apenas alguns minutos”. O Registro de Pensamentos completo de Laura, que ela terminou enquanto ainda estava na pista, encontra-se na Figura 7.4, na página 92.

Ao mudar o significado que havia atribuído a seu batimento cardíaco acelerado e à sua sudorese, o medo de Laura diminuiu consideravelmente. Seu medo havia sido associado ao pensamento “Estou tendo um ataque cardíaco”. Ao examinar as evidências a favor e as evidências contra esse pensamento e ao concluir que não estava tendo um ataque cardíaco, o medo de Laura foi substancialmente reduzido.

Exercícios: Construindo os Próprios Pensamentos Alternativos ou Compensatórios

Assim como você examinou as evidências no Registro de Pensamentos de Laura e construiu uma crença alternativa ou compensatória, faça, na Folha de Exercícios 7.2, o mesmo para os Registros de Pensamentos que você completou na Capítulo 6 (Folha de Exercícios 6.1).

Primeiro, utilize as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para ajudá-lo a construir um pensamento alternativo ou compensatório para o pensamento quente circulado em cada Registro de Pensamentos. Escreva o pensamento alternativo ou compensatório na coluna 6, do Registro de Pensamentos. Logo após, avalie a credibilidade de seus pensamentos alternativos ou compensatórios em uma escala de 0-100%. Escreva a avaliação próximo ao pensamento na coluna 6.

Reavalie o(s) seu(s) estado(s) de humor após você ter escrito o pensamento alternativo ou compensatório. Escreva o(s) estado(s) de humor e a(s) avaliação(ões) na coluna 7. Existe uma relação entre a credibilidade de seu pensamento alternativo ou compensatório e a mudança em sua resposta emocional? Se seu humor não mudou para melhor, use o Guia de Resolução de Problemas, da página 89, para tentar compreender por que seu humor está o mesmo ou pior e tente melhorar seu Registro de Pensamentos de maneira que ele o ajude a reduzir mais efetivamente seu sofrimento emocional.

Agora você aprendeu o que é preciso saber para completar todas as sete colunas de um Registro de Pensamentos. Ao fazer Registros de Pensamentos, você identifica e altera os pensamentos e crenças que contribuem para o seu sofrimento emocional. A construção de pensamentos alternativos ou compensatórios ajuda a libertar você dos padrões de pensamento automático que contribuem para as dificuldades que você está tendo. Se você for capaz de ver a si mesmo e as situações a partir de

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.1: Completando o Registro de Pensamentos de Laura

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava pensando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Domingo à noite, no avião, na pista, esperando para o avião decolar.	Medo 98%	Estou me sentindo enfiada. Meu coração está começando a bater mais forte e mais rápido. <u>Estou começando a suar.</u> Estou tendo um ataque cardíaco. Nunca conseguirei sair a tempo deste avião e ir para um hospital. Vou morrer.	Meu coração está disparando. Estou suando. Estas são duas características de um ataque cardíaco.	Um batimento cardíaco acelerado pode ser característico de ansiedade. Meu médico me disse que o coração é um músculo, usar um músculo não é perigoso e, portanto, um batimento cardíaco acelerado não é perigoso. Um batimento cardíaco acelerado não significa que estou tendo um ataque cardíaco. Isso já me aconteceu antes em aeroportos, aviões e quando eu pensava em voar. No passado, meu batimento cardíaco voltou ao normal ao ler uma revista, praticar respiração profunda, fazer um Registro de Pensamentos, ou ao pensar de modos não catastróficos.		

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.			a. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. b. Meça o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 - 100%).	Meça novamente os estados de humor listados na coluna 2, assim como qualquer estado de humor novo (0-100%).
Domingo à noite, no avião, na pista, esperando para o avião decolar.	Medo 98%	Estou me sentindo enfiada. Meu coração está começando a bater mais forte e mais rápida. <u>Estou começando a suar.</u> Estou tendo um ataque cardíaco. Nunca conseguirei sair a tempo deste avião e ir para um hospital. Vou morrer.	Meu coração está disparando. Estou suando. Estas são duas características de um ataque cardíaco.	Um batimento cardíaco acelerado pode ser característico de ansiedade. Meu médico me disse que o coração é um músculo, usar um músculo não é perigoso e, portanto, um batimento cardíaco acelerado não é perigoso. Um batimento cardíaco acelerado não significa que estou tendo um ataque cardíaco. Isso já me aconteceu antes em aeroportos, aviões e quando eu pensava em voar. No passado, meu batimento cardíaco voltou ao normal ao ler uma revista, praticar respiração profunda, fazer um Registro de Pensamentos ou ao pensar de modos não catastróficos.	Meu coração está acelerado e estou suando porque estou ansiosa e nervosa por estar em um avião. 95% Meu médico me garantiu que um batimento cardíaco acelerado não é necessariamente perigoso e muito provavelmente meu coração voltará ao normal em apenas alguns minutos. 85%	Medo 25%

FIGURA 7.4. Registro de Pensamentos completo de Laura.

uma perspectiva diferente, é possível que você comece a se sentir melhor em relação à sua vida e à sua pessoa.

Complete dois ou três Registros de Pensamentos por semana para ajudar a melhorar as suas habilidades no desenvolvimento do pensamento alternativo ou compensatório. (Há Registros de Pensamentos em branco no Apêndice deste livro.) No futuro, sempre que você se atrapalhar na avaliação de um pensamento, você pode escrever as evidências em um Registro de Pensamentos.

Há duas vantagens de se completar Registros de Pensamentos regularmente. Primeiro, um Registro de Pensamentos pode ajudar você a ampliar suas perspectivas em situações problemáticas de forma que você reaja de modo coerente tendo em vista todos os ângulos de determinada situação ao invés de uma visão estreita e possivelmente distorcida. Segundo, Registros de Pensamentos de fato ajudam você a automaticamente pensar de modos mais flexíveis. Após terem completado 20 a 50 Registros de Pensamentos, muitas pessoas relatam que começam a ter pensamentos alternativos ou compensatórios em situações difíceis sem preencherem um Registro de Pensamentos. Quando você chegar a este ponto, cada vez menos as situações vão lhe parecer verdadeiramente angustiantes, e você poderá gastar sua energia na resolução de problemas remanescentes e em ter prazer em mais situações.

RESUMO DO CAPÍTULO 7

- A coluna 6 do Registro de Pensamentos, "Pensamentos Alternativos ou Compensatórios", resume as evidências importantes coletadas e registradas nas colunas 4 e 5.
- Se as evidências nas colunas 4 e 5 não apóiam o pensamento quente original, escreva na coluna 6 um ponto de vista alternativo da situação que seja coerente com as evidências.
- Se as evidências nas colunas 4 e 5 apóiam apenas parcialmente o seu pensamento quente original, escreva um pensamento compensatório na coluna 6, que resuma as evidências que tanto apoiam quanto contradizem o seu pensamento original.
- Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para ajudar a construir um pensamento alternativo ou compensatório.
- Pensamentos alternativos ou compensatórios não são meramente pensamento positivo ou racionalizações. Ao contrário, refletem novos significados de situações baseados em todas as evidências disponíveis.
- Na coluna 7, do Registro de Pensamentos, reavalie a intensidade do(s) estado(s) de humor que você identificou na coluna 2.
- A mudança na resposta emocional a uma situação se encontra com frequência relacionada à credibilidade dos pensamentos alternativos ou compensatórios que você escreveu.
- Se não houver mudança na intensidade emocional após o preenchimento de um Registro de Pensamentos, utilize o Guia de Resolução de Problemas (página 89) para descobrir o que mais você pode precisar fazer para reduzir seu sofrimento.
- Quanto mais Registros de Pensamentos você completar mais fácil tornar-se-á para você pensar mais flexivelmente sobre situações e começar a considerar automaticamente explicações alternativas ou equilibradas para eventos, sem chegar a pôr no papel as evidências.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Meça os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0 – 100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências factuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiem o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (pág. 84) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0 – 100%)	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros.

Experimentos e Planos de Ação

Michele se matriculou em uma aula de espanhol para se preparar para uma viagem ao México. Ela aprendeu a pedir informações, fazer pedidos em restaurantes e a responder perguntas básicas. Quando Michele chegou ao México, o motorista de táxi falava inglês, bem como as pessoas que trabalhavam em seu hotel. Após desfazer as malas, Michele decidiu ir a uma loja próxima ao hotel para comprar alguns cartões postais e selos.

Na loja, todos falavam espanhol rapidamente. Michele revisou seu livro de bolso e, então, aproximou-se hesitante do balcão e falou as frases em espanhol que acreditava serem a forma de pedir selos e cartões postais. Para a surpresa de Michele, a mulher atrás do balcão sorriu e entregou-lhe o número certo de cartões e selos que ela desejava comprar.

Por que Michele estava surpresa?

Nosso primeiro aprendizado de algo novo tende a ser intelectual, ou “em nossa cabeça”. Sabemos que determinado idioma deve funcionar em um país estrangeiro, mas quando de fato falamos aquele idioma, duvidamos que seremos entendidos, porque as palavras e frases são muito diferentes das do idioma ao qual estamos mais familiarizados. No começo, nossa língua materna parece o único modo correto de se falar. Uma nova língua começa a parecer uma comunicação de verdade somente após muita prática.

Mesmo que Michele acreditasse que suas frases em espanhol estivessem corretas, ela não se sentiu segura com o idioma até começar a receber reações positivas das pessoas que conheceu no México. Ao falar espanhol com mais regularidade, ela adquiriu maior confiança.

O desenvolvimento de pensamentos alternativos e compensatórios para o seu Registro de Pensamentos pode ser como escrever em um novo idioma para você. Como qualquer idioma novo, estes novos pensamentos provavelmente parecem estranhos e aceitáveis somente em parte. Enquanto seus pensamentos automáticos fluem facilmente como uma língua materna familiar, seus pensamentos alternativos emergem apenas através de grande esforço. Você provavelmente acredita nos novos pensamentos “em teoria”, mas você não sente eles como algo que se encaixe à sua experiência de vida tão bem quanto os velhos pensamentos automáticos.

Assim como Michele aprendendo espanhol, o melhor modo de aumentar a credibilidade de seus pensamentos alternativos ou compensatórios é experimentá-los em seu dia-a-dia. Se essas experiências de vida aumentarem sua crença em pensamentos alternativos ou compensatórios, o seu humor melhorado tornar-se-á mais estável. Se as experiências não apoiarem as suas novas crenças, você pode utilizar tais informações para criar pensamentos alternativos diferentes que melhor se ajustem a suas experiências de vida.

A EXPERIÊNCIA DE PAULO: *Estenda a mão para alcançar alguém.*

Os sentimentos desanimadores de Paulo, no Dia de Ação de Graças, foram em parte aliviados quando ele se deu conta de que, muito embora seus filhos e netos não precisassem dele do mesmo modo que costumavam precisar, eles ainda apreciavam sua companhia, pediam-lhe conselhos e precisavam dele de maneiras diferentes. Embora reconhecer isso tenha ajudado Paulo a se sentir melhor, seu novo modo de pensar não era totalmente aceitável para ele – apesar das evidências parecerem apoiar a nova idéia. Um modo de Paulo aumentar sua crença em sua nova conclusão foi fazer alguns “experimentos”, para testar seus pensamentos alternativos. Paulo decidiu testar suas novas conclusões (“Eles ainda precisam de mim, mas de forma diferente e gostam de estar comigo”). Paulo ligou para sua filha e seu genro e se ofereceu para ajudá-los num projeto. Sua filha e genro lhe disseram que não tinham nenhum projeto a ser feito. Ao invés de concluir que era indesejado, como havia feito no passado, Paulo decidiu levar a diante seu experimento: perguntou a eles se podia ajudá-los de qualquer outra maneira.

Depois de pensar por alguns instantes, sua filha falou que a melhor amiga de sua neta, Anita, havia se mudado para outra cidade. Anita estava se sentindo sozinha, especialmente após a escola, quando ela normalmente brincava com a amiga. Paulo concordou ansiosamente em passar algum tempo com Anita, duas ou três vezes por semana após a escola.

Anita também gostou da idéia, especialmente depois de Paulo perguntar o que ela estaria interessada em fazer. Ela disse que havia recentemente ingressado em um time de futebol e que gostaria de praticar futebol. Paulo concordou em levá-la a um campo, onde eles teriam espaço para praticar. Anita ficou satisfeita, porque o campo era muito distante para ela poder ir caminhando ou de bicicleta, e seus pais estavam trabalhando e não poderiam levá-la de carro. Paulo ficou feliz por poder participar dessa parte da vida de sua neta.

Esse experimento resultou em informações que apoiaram o pensamento alternativo de Paulo (“Muito embora meus filhos e netos não precisem de mim como antes, eles ainda gostam da minha companhia e ainda me pedem conselhos”). A reação de sua família aumentou a crença de Paulo em seu novo pensamento, melhorou sua confiança em agir nesta crença e criou tempo produtivo e agradável com Anita. Com seu estilo prévio de pensar, Paulo teria se sentido rejeitado e teria desistido quando sua filha e genro lhe disseram que não tinham nenhum projeto (“Pra quê? Eles não precisam mais de mim”). Os pensamentos alternativos de Paulo lhe deram a confiança para encontrar novos modos de se sentir necessário, ao invés de simplesmente desistir quando seu oferecimento inicial foi declinado.

A EXPERIÊNCIA DE LAURA: *Não há nada para se temer a não ser o próprio medo.*

O pensamento alternativo de Laura, baseado nas evidências que ela havia reunido, era que seu coração acelerado e sua transpiração aumentada eram característicos de ansiedade, não de um ataque cardíaco. Embora suas experiências apoiassem essa nova idéia, Laura não acreditava completamente na nova explicação de seus sintomas. Com o propósito de aumentar sua crença e reunir mais evidências para apoiar e não apoiar sua nova compreensão, Laura decidiu testar o seu pensamento “Eu não estou em perigo quando meu coração dispara e eu transpiro. Essas mudanças físicas podem ser causadas por exercício, ansiedade ou outros fatores. Eu não necessariamente estou tendo um ataque cardíaco quando tenho essas experiências”.

Enquanto estava no consultório de seu terapeuta, Laura estava convencida de que suas mudanças corporais eram meramente sintomas de ansiedade. Mas, em meio a um ataque de pânico fora do consultório de seu terapeuta, Laura ainda acreditava estar morrendo de um ataque cardíaco, quando seu coração disparava, e ela começava a transpirar. Só fazer Registros de Pensamentos não era suficiente, porque Laura acreditava totalmente em seus pensamentos alternativos apenas quando não estava ansiosa.

Portanto, com a orientação de seu terapeuta, Laura começou uma série de experimentos para testar seus pensamentos alternativos quando estava ansiosa. Primeiro, ela e seu terapeuta fizeram uma variedade de experimentos no consultório, aumentando seus batimentos cardíacos e fazendo surgirem também a transpiração e sensação de peito apertado. Correndo no mesmo lugar ou hiperventilando, Laura foi capaz de criar, em um minuto ou dois, todos os sintomas que a amedrontavam. No consultório, ela ficava menos ansiosa a respeito de tais sintomas ("Eu os fiz surgir correndo ou respirando fundo") e conseguia ver que era possível transpirar e ter taquicardia, sem ter um ataque cardíaco.

Em uma segunda série de experimentos, Laura propositadamente provocou esses sintomas fora do consultório. Diariamente, ela fazia aumentar seus batimentos cardíacos e sua transpiração através de exercícios e avaliava sua confiança de que não estava tendo um ataque cardíaco. Se ela tivesse pensamentos como "Estou bem – mas se eu praticar um pouco mais posso ter um ataque cardíaco", ela se exercitava por mais tempo, encorajada por seu terapeuta, para testar essa idéia. (Observação: antes de começar a se exercitar vigorosamente, Laura passou por um exame físico, no qual o médico disse a ela que não tinha nenhum problema cardíaco, de forma que era seguro, em termos médicos, continuar praticando exercícios muito embora ela nem sempre achasse que estava segura).

A seguir, o terapeuta encorajou-a a imaginar vôos de avião do começo ao final até que seu batimento cardíaco e transpiração aumentassem em decorrência da ansiedade. Tais experimentos ajudaram a convencê-la de que a ansiedade por si só poderia levar a batimentos cardíacos e à transpiração aumentados. Durante esses vôos imaginários, Laura ficou mais convencida de que os sintomas não significavam que ela estava tendo um ataque cardíaco. Finalmente, ela começou a marcar os vôos que estava evitando.

A caminho do aeroporto para o primeiro vôo, Laura esperava que suas experiências prévias fossem evitar que ela se sentisse ansiosa. Ela ficou surpresa ao notar que seu coração começou a bater forte a partir do momento em que saiu de casa na manhã do vôo. O coração de Laura disparou, e ela começou a transpirar. Laura recordou-se de todas as vezes em que havia se sentido dessa forma ao fazer exercícios ou quando ficava ansiosa e que nunca havia tido um ataque cardíaco, mesmo que ela pensasse que teria. Para testar a possibilidade de que os sintomas a caminho do aeroporto eram ansiedade e não um ataque cardíaco, Laura desviou a atenção de seu corpo ao se concentrar em um relatório que trazia junto consigo para escrever na viagem. Após 10 minutos de concentração no relatório, observou que seu batimento cardíaco havia diminuído. Uma vez que a distração pode reduzir a ansiedade, mas não um ataque cardíaco, Laura começou a respirar com mais facilidade – ela não estava morrendo, apenas ansiosa.

Nos meses subsequentes, Laura achou mais fácil voar. Ocasionalmente, ainda ficava ansiosa, em especial quando o avião passava por alguma turbulência. Contudo, Laura parou de entrar em pânico quando ganhou confiança com a consciência de que seus sintomas indicavam ansiedade, e não um ataque cardíaco. A Figura 8.1 da página 98 ilustra como Laura planejou e representou em um quadro duas de suas experiências.

Mesmo depois de sua ansiedade ter se tornado menos freqüente, Laura continuou fazendo experimentos comportamentais, para fortalecer sua crença de que seus sintomas não eram perigosos, apenas desconfortáveis. Ela, ocasionalmente, deixava seu coração disparar por 10 minutos ou mais, sem se distrair para lembrar de que um coração acelerado não era perigoso. Laura soube que havia vencido sua ansiedade quando ganhou sua primeira passagem de cortesia por ser uma "passageira freqüente" e ficou realmente feliz por ser capaz de agendar um outro vôo – desta vez para uma viagem de férias.

PENSAMENTO A SER TESTADO

Não estou em perigo quando meu coração dispara e transpiro. Essas mudanças físicas podem ser causadas por exercício, ansiedade ou outros fatores. Não necessariamente estou tendo um ataque cardíaco quando tenho essas experiências.

Experiência	Previsão	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar estes Problemas	Resultado da Experiência	Quanto o Resultado Apóia o Pensamento que Foi Testado? (0-100%)
No consultório de meu terapeuta, aumentar meus batimentos cardíacos, correndo no mesmo lugar	Quando parar de correr, meus batimentos cardíacos rapidamente voltarão ao normal.	Posso acreditar que estou tendo um ataque cardíaco e parar a experiência por causa disso.	Direi a meu terapeuta que acho que estou tendo um ataque cardíaco, e meu terapeuta me ajudará a avaliar como prosseguir.	Meus batimentos cardíacos aumentaram logo após eu começar a correr e retornaram ao normal cerca de 10 minutos após parar de correr.	100%
Vou me imaginar em um aeroporto, entrando em um avião e decolando.	Meus batimentos cardíacos aumentarão e começarei a transpirar ao imaginar essa cena. Meus batimentos cardíacos retornarão ao normal após eu parar a visualização.	Posso interromper essa experiência se meu coração começar a bater rápido demais. Posso acreditar que estou tendo um ataque cardíaco e entrar em pânico.	Se eu começar a acreditar que estou tendo um ataque cardíaco, posso sair da visualização por um ou dois minutos, acalmar-me, respirando fundo, e então recomençar a visualização e prosseguir com ela.	Quanto mais absorvi nesta visualização, mais meus batimentos cardíacos e minha transpiração aumentaram.	100%

O QUE APRENDI COM ESTA EXPERIÊNCIA?

Batimentos cardíacos aumentados e transpiração podem ser causados por ansiedade ou exercício.

FIGURA 8.1. As experiências de Laura.

As experiências de Laura fornecem diversas diretrizes úteis para o planejamento de experimentos comportamentais:

1. Divida as experiências em pequenos passos. Pequenos passos são mais fáceis de se dar, e o que você aprende em cada pequeno passo pode ajudá-lo a, mais tarde, dar os passos maiores. Laura começou seus experimentos no consultório de seu terapeuta ao fazer surgirem seus sintomas com o exercício. Em seguida, ela utilizou exercícios em casa para experimentar sem a presença do terapeuta. Finalmente, ela começou a fazer experiências nas quais seus sintomas eram provocados pela ansiedade – primeiro na imaginação, depois na realidade. Suas várias experiências com o coração acelerado, provocado por exercícios (o primeiro pequeno passo) ajudaram-na a lidar com uma aceleração cardíaca provocada pela ansiedade.

2. Geralmente precisamos fazer inúmeros experimentos antes de acreditarmos de fato em um novo modo de pensar sobre as coisas. Laura acreditava que seus sintomas não eram perigosos quando ela não estava ansiosa. Foram necessários inúmeras experiências e vôos de avião antes dela acreditar que seu novo pensamento ("Um coração acelerado pode ser causado pela ansiedade e não é perigoso") não apenas quando calma, mas também quando ansiosa. Múltiplos experimentos também ajudaram Laura a se tornar hábil no manejo de sua ansiedade, de forma que ela não precisasse evitar situações nas quais antecipasse que se sentiria ansiosa.
3. A idéia completa de um experimento é descobrir o que realmente acontece quando tentamos algo novo. Quando experimentos não dão o resultado esperado, é hora de resolver problemas, não de desistir. Pelo fato de Laura ter tido um nível de ansiedade surpreendentemente alto em sua primeira viagem de avião, fez algumas mudanças em seus planos de ação enquanto planejava sua segunda viagem. Primeiro, ela bebeu um copo de leite ao invés de café, antes de sair para o aeroporto. Segundo, ela saiu meia hora mais cedo de forma que não precisasse correr e tivesse tempo de sobra para se acalmar, caso ficasse ansiosa. Essas duas mudanças reduziram duas causas naturais de batimento cardíaco acelerado (caféina e pressa). Ela também utilizou alguns minutos para relaxar antes de sair de casa; portanto, seu batimento cardíaco anterior ao aeroporto estava mais baixo, o que tornou mais fácil para ela lidar com sua ansiedade.
4. É útil escrever suas experiências e os resultados. Escrevê-las aumenta a chance de você aprender com elas. Quando Laura voou antes de formalmente começar seus experimentos, ela, apenas, considerava-se "de sorte" se o vôo corresse bem, e "louca", se tivesse um ataque de pânico. Ao escrever suas experiências, Laura foi capaz de aprender a partir tanto de suas boas quanto de suas más experiências.

Os esforços de Laura ajudaram-na a se preparar para lidar de maneira bem sucedida com seu primeiro vôo. Para ela, sucesso não significava não ter ansiedade; significava saber o que fazer quando se sentisse ansiosa. Ela também foi bem-sucedida, porque aprendeu a acreditar que seu batimento cardíaco rápido era causado pela ansiedade, e não por um ataque cardíaco.

EXERCÍCIO: Fazendo uma Experiência

Volte aos Registros de Pensamentos que você completou ao final do Capítulo 6 (Folha de Exercícios 6.1) e do Capítulo 7 (Folha de Exercícios 7.2) e escolha um pensamento alternativo ou compensatório no qual você não acredita totalmente. Escreva o pensamento alternativo ou compensatório nas linhas do "Pensamento a ser Testado" da Folha de Exercícios 8.1. Preencha as colunas da folha de exercícios ao projetar um experimento que ajudará você a testar o pensamento alternativo ou compensatório. Preveja o resultado da experiência e possíveis problemas para completá-la e desenvolva estratégias para solucionar os possíveis problemas. Recorra à página 100 para diretrizes quanto ao planejamento de seus experimentos.

Faça o experimento. Avalie o resultado e escreva um resumo do que você aprendeu do processo. Se os resultados do experimento não estiverem de acordo com o seu pensamento alternativo ou compensatório, refaça o experimento para reunir mais dados, planeje um novo experimento para testar seu pensamento alternativo ou compensatório ou desenvolva um outro pensamento alternativo ou compensatório coerente com os resultados de seus experimentos. Há formulários extra para isso no Apêndice.

Lembre-se de fazer experimentos dando pequenos passos.

Planeje e execute diversos outros experimentos para o mesmo pensamento ou para outros pensamentos.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 8.1: Experimentos

PENSAMENTO A SER TESTADO: _____

Experimento	Previsão	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar estes Problemas	Resultado da Experiência	Quanto o Resultado Apóia o Pensamento que Foi Testado? (0-100%)

O QUE APRENDI COM ESTES EXPERIMENTOS? _____

O PLANO DE AÇÃO DE VÍTOR: *A tempestade antes da calmaria.*

Ao ler sobre as experiências de Paulo e de Laura, você aprendeu como uma ou mais experiências podem ser feitas para testar pensamentos alternativos ou compensatórios, desenvolvidos no Registro de Pensamentos. Experiências fizeram Paulo e Laura sentirem-se mais confiantes de que suas crenças alternativas eram corretas.

Algumas vezes, um Registro de Pensamentos levará à identificação de um problema que precisa ser resolvido. Nesses casos, você poderá desejar fazer um plano de ação, após ter feito o Registro de Pensamentos.

LEMBRETE



- Se o Registro de Pensamentos levar a um pensamento alternativo ou compensatório que se ajusta aos dados, mas não lhe parece aceitável, faça uma série de experimentos comportamentais para testar as novas crenças.
- Se o Registro de Pensamentos ajudar a identificar um problema que precisa ser resolvido, faça um plano de ação para resolver esse problema.

Lembre-se do Registro de Pensamentos de Vítor no Capítulo 7 (Figura 7.1). Após ter revisado todas as evidências, Vítor concluiu que Júlia, de fato, importava-se com ele e queria que ele ficasse sóbrio. Ele classificou sua crença como sendo apenas 80%, porque Júlia admitiu que estava ficando frustrada com seus rompantes de raiva em casa. Vítor amava Júlia e reconheceu que teria que fazer algumas mudanças e que, do contrário, poderia pôr em risco seu casamento. Então decidiu fazer um plano de ação.

Vítor identificou dois objetivos que iriam melhorar seu casamento. Primeiro, ele faria mais coisas positivas para mostrar à Júlia seu apreço. Segundo, ele pararia de ter rompantes de raiva. Junto com seu terapeuta, Vítor desenvolveu o Plano de Ação da Figura 8.2 para ajudar a guiar seu progresso. Essa folha de exercícios encorajou Vítor a ser o mais específico possível. Ele teve de determinar uma data para começar a trabalhar em seu plano, prever problemas que poderiam interferir no seu sucesso e criar estratégias para a resolução de problemas para seguir a diante com seu plano de ação. Finalmente, a folha de exercícios proporcionou um local para Vítor registrar seu progresso.

Vítor obteve um sucesso bem maior na melhora de seu casamento depois de ter feito planos de ação específicos para aumentar interações positivas com Júlia e reduzir as explosões de raiva. Ele de fato utilizou sugestões da coluna das “Estratégias para a Resolução de Problemas” para ajudá-lo em situações que em semanas anteriores teriam levado a explosões de raiva. Os planos específicos para lidar com sua raiva em diferentes intensidades, desenvolvidos por ele e seu terapeuta, tiveram êxito na prevenção das explosões.

Vítor seguiu o plano de ação por diversas semanas até que aprendeu a lidar com a maioria das situações sem explodir de raiva. Sempre que explodia de raiva nas semanas seguintes, Vítor usou esses recuos para identificar novos problemas a serem solucionados e para desenvolver planos adicionais, mais eficazes para o controle de sua raiva.

O PLANO DE AÇÃO DE MARISA: *Luz no final do túnel.*

Marisa e seu terapeuta passaram várias sessões determinando as razões pelas quais ela havia se tornado altamente suicida. Uma das principais razões pelas quais Marisa se sentia tão desesperançada era por estar convencida de que seria despedida e que não seria capaz de sustentar a si mesma e a seus filhos. Ela tinha uma apólice de seguro de vida e acreditava que a cláusula de morte acidental manteria seus filhos até que fossem capazes de se sustentarem.

Em um Registro de Pensamentos, Marisa testou o pensamento automático “Sei despedida”. Ao mesmo tempo em que esse pensamento não poderia ser conside-

OBJETIVO: MELHORAR MEU CASAMENTO

Plano de Ação	Data para Começar	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar os Problemas	Registro do Progresso
Fazer 5 coisas positivas por dia para a Júlia, tais como beijá-la, elogiá-la, ajudá-la, sorrir para ela, massagear o pescoço dela, ouvir as reclamações dela sem ficar com raiva, ligar do escritório para dizer "Eu te amo", trazer-lhe uma xícara de café.	Hoje (6/10) quando eu chegar em casa e todos os dias, às 7:30 da manhã.	Eu poderia estar sentindo raiva dela.	Fazer as coisas menos carinhosas (como ajudar com a louça, trazer-lhe café). Fazer um Registro de Pensamentos para ver se consigo diminuir minha raiva.	6/10 – Fiz 6 coisas positivas. Me senti bem. 7/10 – Fiz 5 coisas positivas. A Júlia me abraçou por eu ajudá-la.
Parar com as explosões de raiva. Reduzir para não mais do que 3 na primeira semana, 2 na segunda semana, 1 na terceira semana e não mais que uma por mês após isso.	Agora	Um mau dia no trabalho e então chego em casa de mau humor.	Fazer um Registro de Pensamentos antes de sair do escritório. Fazer um plano para lidar com os problemas de trabalho antes de deixar o escritório. Ouvir boa música no caminho para casa. Sentar na entrada de casa e relaxar até que eu me sinta relaxado o suficiente para entrar em casa. Dizer à Júlia que foi um mau dia e que estou tentando ficar calmo. Pedir que ela me ajude.	8/10 – Senti raiva, mas fiz 3 coisas positivas mesmo assim. Um Registro de Pensamentos ajudou. 6/10 – Sem problemas 7/10 – Fiz um plano para lidar com um conflito no trabalho antes de deixar o escritório. Cheguei em casa bastante relaxado. 8/10 – Ouvi música no caminho de casa. Relaxei por 2 minutos na entrada de casa, antes de entrar em casa. Ajudou-me a lidar com o choro das crianças sem ficar bravo.
		Quando me sinto bravo, estouro bem rápido.	Em conversas com a Júlia, avaliar minha raiva de 0 – 10 a cada minuto quando posso senti-la vindo. Quando minha raiva chega a 3, dizer à Júlia que preciso descansar por alguns minutos, para me manter calmo. Quando minha raiva chega a 5, dar uma parada e escrever um Registro de Pensamentos. Escrever o que ouvi a Júlia dizendo e o que acredito ser verdade. Mostrar à Júlia este resumo para checar se estamos nos entendendo bem um ao outro. Se obter mais de 5 em minhas avaliações da raiva, dizer à Júlia que preciso de um descanso maior. Retornar à conversa apenas quando minha raiva for menor que 3. Dar uma caminhada, revisar meu Registro de Pensamentos, relembrar-me de que a Júlia me ama, de que nós já solucionamos muitos problemas no passado e de que provavelmente poderemos resolver este problema também.	6/10 – Nenhuma raiva 7/10 – Comecei a sentir raiva, parei para descansar 3 vezes e, no final, chegamos ao final da conversa. A Júlia parecia impressionada com o fato de eu estar mantendo meu plano. 8/10 – Apenas levemente bravo. Após uma parada, eu estava bem.

FIGURA 8.2. O Plano de Ação de Vítor.

rado como absolutamente correto até que acontecesse, Marisa tinha algumas evidências bastante convincentes de que ser demitida era uma possibilidade real. No mês anterior, ela havia recebido três notificações de seu supervisor – uma por chegar constantemente atrasada ao trabalho de manhã e após o almoço e duas por “fraco rendimento no trabalho”. Em sua empresa, três notificações poderiam ser seguidas de demissão.

Marisa sentiu-se fora de controle em relação a seu trabalho. Ela estava tão deprimida de manhã que era difícil sair da cama, muito embora soubesse que não ficaria bem se chegasse atrasada novamente. Além disso, uma vez no trabalho, Marisa tinha dificuldade de se concentrar e cometia erros, fazendo com que seu supervisor achasse que seu trabalho estava mal-feito.

Uma vez que a situação profissional de Marisa era um problema imediato, ela e seu terapeuta logo construíram um plano de ação para ajudá-la a solucionar o problema. Eles conversaram sobre o assunto e escreveram uma variedade de ações que Marisa poderia tomar para tornar seu emprego mais seguro. Primeiro, ela poderia dizer a seu supervisor que ela estava tentando se sair melhor e pediria ajuda. Este supervisor havia elogiado o trabalho de Marisa alguns meses antes. Marisa reconhecia que seu supervisor poderia querer ajudá-la se soubesse que ela estava tentando melhorar em seu trabalho. Segundo, Marisa poderia pedir à Marta, uma amiga do escritório em quem Marisa confiava, para revisar seu trabalho antes dela entregá-lo ao supervisor. Finalmente, Marisa considerou diversas estratégias para conseguir chegar ao trabalho na hora, mesmo quando estivesse deprimida.

As estratégias de ação de Marisa levaram-na a ter mais esperanças em relação a manter seu emprego. Após alguns minutos, entretanto, ela começou a ver problemas que poderiam interferir. O maior problema era que ela não se sentia à vontade para dizer a seu supervisor que estava deprimida, porque ela não sabia se isso era seguro. Seu terapeuta sugeriu que Marisa pensasse sobre o que ela estaria disposta a dizer a seu supervisor que poderia recrutar a ajuda dele.

Marisa decidiu contar a seu supervisor que ela estava sob muito estresse, mas que estava se esforçando para endireitar as coisas de forma que seu desempenho no trabalho não fosse afetado. Ela pensou que poderia lembrar seu supervisor de que seu trabalho costumava ser melhor e assegurar-lhe que seus problemas atuais eram temporários e que ela esperava que seu desempenho ficasse melhor logo. O terapeuta de Marisa a aconselhou a também informar seu supervisor de que ela realmente queria manter seu emprego e que agradecia sua ajuda em dizer o que ela precisava fazer para manter os padrões de qualidade da empresa. O Plano de Ação completo de Marisa se encontra demonstrado na Figura 8.3, da página 104.

O desespero e os pensamentos suicidas de Marisa diminuíram após ter feito o Plano de Ação e ter começado a segui-lo. Observe que ela adotou diversos passos diferentes para melhorar suas chances no emprego. Uma vez que sua depressão estava tornando difícil para ela funcionar bem, ela recrutou a ajuda de outras pessoas por um curto espaço de tempo. De seu patrão, ela pediu um nível adequado de ajuda e relembrou-o de seu nível de desempenho anterior a sua depressão. Ela pediu ajuda à sua amiga Marta e prometeu que faria algo para ela em troca. Esses passos ajudaram Marisa a começar a se sentir mais segura novamente.

EXERCÍCIO: Fazendo um Plano de Ação

Identifique um problema em sua vida que você gostaria de mudar e escreva seu objetivo na linha de cima da Folha de Exercícios 8.2. Complete o Plano de Ação, tornando ele o mais específico possível. Marque uma data para começar, identifique problemas que podem interferir na finalização de seu plano, desenvolva estratégias para lidar com os problemas, se estes surgirem, e mantenha acompanhamento por escrito do progresso que você fizer. Complete Planos de Ação adicionais (os quais podem ser encontrados no Apêndice) para outras áreas problemáticas de sua vida que você gostaria de mudar.

OBJETIVO: Salvar meu Emprego

Plano de Ação	Data para Começar	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar os Problemas	Progresso
Conversar com meu supervisor sobre estresse, história prévia de trabalho positiva, problemas apenas temporários, querer manter meu emprego, apreciar a ajuda dele.	Quarta-feira, após a reunião de grupo.	Meu supervisor pode estar ocupado demais para se encontrar comigo.	Pedir-lhe com antecedência uma reunião de 15 minutos.	Terça-feira – Supervisor concordou com a reunião de quarta-feira.
		Meu supervisor pode dizer que é tarde demais para salvar meu emprego.	Lembrá-lo de meus resultados positivos no trabalho, no começo do ano. Pedir para que reconsidere e que me dê 30 dias para melhorar.	Quarta-feira – A reunião correu bem. Chorei, o que não queria ter feito, mas ele pareceu satisfeito por eu conversar com ele e me garantiu que eu poderia ter mais umas semanas para melhorar em meu trabalho.
Pedir à Marta para revisar meu trabalho.	Terça-feira, no almoço.	Isso irá prejudicar nossa amizade.	Posso prometer ajudar à Marta no próximo verão, quando ela sair de férias. Posso molhar as plantas da casa dela enquanto ela estiver de férias.	A Marta concordou em ajudar.
Chegar ao trabalho na hora: Colocar o despertador do outro lado do quarto de forma que eu tenha que levantar da cama. Separar as roupas na noite anterior para que eu não tenha que tomar decisões. Sair de casa 10 minutos mais cedo e recompensar-me com tempo para uma xícara de café no escritório, antes de começar o trabalho.	Terça-feira de manhã.	Voltarei para cama depois de ter desligado o despertador.	Fazer uma regra de que tenho que tomar banho e me vestir antes de "descansar por mais uns minutos".	Terça-feira – Cheguei na hora. Quarta-feira – Cheguei cinco minutos antes do horário. Quinta-feira – Cheguei 8 minutos antes e desfrutei meu café.

FIGURA 8.3. O Plano de Ação de Marisa.

11

;

1

RESUMO DO CAPÍTULO 8

- Inicialmente, você pode não acreditar totalmente em seus pensamentos alternativos ou compensatórios.
- Utilize experimentos para testar os seus pensamentos alternativos ou compensatórios. Experiências podem ajudar você a aumentar a crença nos novos pensamentos.
- Com o aumento na crença de seus pensamentos alternativos ou compensatórios, seu humor melhorado se estabilizará.
- Se os experimentos não sustentarem as suas novas crenças, você pode usar estas informações para criar crenças diferentes que reflitam as suas experiências.
- Divida os experimentos em pequenos passos: eles são mais fáceis de serem dados, e o que você aprende em cada pequeno passo pode ajudá-lo a dar passos maiores no futuro.
- Você geralmente terá de fazer diversos experimentos antes de mudar velhas crenças. Por essa razão, é importante manter um registro por escrito das experiências para acompanhar resultados que se somam com o tempo.
- Planos de Ação podem ajudar você a resolver problemas os quais identificou.
- Planos de Ação devem ser específicos, devendo incluir planos de cobertura de possíveis problemas, determinar uma data de início e registrar o progresso feito.

Pressuposições e Crenças Centrais

De diversas maneiras, os pensamentos automáticos são semelhantes às flores e ervas daninhas de um jardim. Os Registros de Pensamentos, os experimentos e os planos de ação são instrumentos que lhe possibilitam arrancar as ervas daninhas (os pensamentos automáticos negativos) pela raiz, criando em seu jardim espaço para as flores. Com a prática, tais instrumentos funcionarão para você pelo resto de sua vida. Sempre que as ervas daninhas florescerem em seu jardim, você saberá como lidar com elas. Para muitas pessoas, as habilidades aprendidas nos Capítulos 1-8 são o suficiente para se lidar, de forma eficaz, com os problemas. Outras pessoas descobrem que, mesmo depois de utilizarem esses instrumentos, ainda existem mais ervas daninhas do que flores, ou que, cada vez que se livram de uma erva daninha, duas outras tomam o seu lugar. Se você desenvolveu proficiência nos Registros de Pensamentos, nos Experimentos e nos Planos de Ação, e você deseja mudanças mais profundas, então a solução pode estar em aprender a remover as ervas daninhas pela raiz.

Existem três níveis diferentes de crenças. Os pensamentos automáticos, com os quais você tem trabalhado até agora, são os mais acessíveis e passíveis de identificação. Os pensamentos automáticos são a parte das ervas daninhas ou das flores que se encontra acima do chão. Os pensamentos automáticos encontram-se enraizados abaixo da superfície, na forma de pressuposições e crenças centrais. O seguinte diagrama ilustra a ligação entre pensamentos automáticos, pressuposições e crenças centrais.

Pensamentos Automáticos



Pressuposições



Crenças Centrais

Enquanto os pensamentos automáticos existem freqüentemente na forma de mensagens verbais que dizemos a nós mesmos, nossas pressuposições não são assim tão óbvias. Com freqüência, temos de inferir a partir de nossas ações. Se colocamos nossas pressuposições em termos de palavras, essas podem, geralmente, ser determinadas por declarações do tipo “Se... então...” ou que indicam uma condição. Por exemplo, uma das pressuposições de Marisa era “Se as pessoas me conhecerem bem, então elas verão o quanto sou desprezível e irão me rejeitar e magoar”. Uma das

pressuposições de Vítor era “Eu deveria ser o melhor em tudo o que eu faço”. Relacionada a essa crença estava uma segunda pressuposição: “Se não faço as coisas perfeitamente, então sou inadequado”. As pressuposições funcionam como regras que guiam nossas ações e expectativas diárias.

O nível mais profundo da cognição é a crença central. As crenças centrais são afirmações absolutistas a respeito de nós mesmos, a respeito dos outros ou do mundo. Dentre as crenças centrais de Marisa, estavam “Sou inútil”, “Não mereço ser amada” e “Sou inadequada”. Suas crenças centrais sobre os outros incluíam “Os outros são perigosos”, “As pessoas vão me machucar”, “As pessoas são más”. Ela acreditava que o “mundo estava cheio de problemas insuperáveis”. Todas essas crenças são “absolutistas”, $\frac{3}{4}$ não há qualificações. Marisa não pensa “Se eu fracassar, não valho nada”, ou “Às vezes não valho nada”; ela acredita que “Não vale nada” (absolutamente).

Assim como você aprendeu a identificar e a avaliar os seus pensamentos automáticos, você pode aprender a identificar e a avaliar as suas pressuposições e as suas crenças centrais. Aprender a modificar pressuposições e crenças centrais mal adaptadas pode ajudar a reduzir o número de pensamentos automáticos negativos, distorcidos, que você tem ao longo do dia. Além disso, o desenvolvimento de novas pressuposições e crenças centrais pode reduzir sua angústia e facilitar a mudança de seu comportamento de forma que este esteja de acordo com suas novas crenças. Por exemplo, enquanto Marisa via a si mesma como desprezível (uma crença central), não permitia que as pessoas chegassem a conhecê-la. Ela também se comportava de maneira esquiva e protetora. Se Marisa desenvolvesse a nova crença central “Sou digna de amor”, então estaria mais disposta a se aproximar das pessoas. Com essa nova crença, Marisa teria mais chance de estar relaxada e mostrar aos outros suas qualidades positivas.

De onde vêm as pressuposições e as crenças centrais? Muito freqüentemente, as possuímos desde crianças. Os bebês pequenos começam a compreender seu mundo ao organizarem suas experiências em padrões familiares. As crianças pequenas, por exemplo, preferem olhar para círculos e triângulos organizados de forma semelhante ao rosto humano do que para formas geométricas organizadas mais ao acaso.

No segundo e terceiro anos de vida, a criança começa a desenvolver a linguagem e a utilizá-la para organizar e compreender as experiências. Com base nas experiências, a criança adquire conhecimentos, tais como “Cães mordem” ou “Cães são amigos”, que guiam seu comportamento (ficar longe dos cães ou aproximar-se de um cão desconhecido). As crianças também aprendem regras a partir das pessoas ao seu redor (“Meninos não choram”, “Fogões são quentes”).

As regras e crenças desenvolvidas por uma criança não são necessariamente verdadeiras (p. ex., meninos e homens de todas as idades choram), mas uma criança pequena ainda não possui a habilidade mental para pensar de maneiras mais flexíveis. As regras tomam a forma de uma qualidade absoluta para a criança. Uma menina de 3 anos de idade pode acreditar que “É errado bater nas pessoas” e ficar brava com sua mãe por bater nas costas de seu irmão quando ele está se engasgando com um pedaço de alimento. Uma criança mais velha seria capaz de ver a diferença entre bater para machucar e bater para ajudar.

Na maioria das áreas de nossa vida, desenvolvemos regras e crenças mais flexíveis ao nos tornarmos mais velhos. Aprendemos a nos aproximar de cães que estão abanando o rabo e a evitar cães que estão rosnando. Aprendemos que o mesmo comportamento pode ser “bom” ou “mau”, dependendo do contexto. Entretanto, algumas de nossas crenças de infância permanecem absolutas mesmo na vida adulta.

Crenças absolutas podem permanecer fixas se são desenvolvidas a partir de circunstâncias muito traumáticas ou se experiências de vida precoces e constantes nos convencem de que essas crenças são verdadeiras mesmo na vida adulta. Por exemplo, Marisa sofreu abuso na infância e concluiu que era má. Mesmo que nenhuma criança mereça sofrer abuso e que os adultos, não as crianças, sejam responsáveis pelo abuso, muitas crianças que sofreram abuso chegam a essa conclusão. Por que isso acontece? Uma possibilidade é que a explicação de que ela era má e estava sendo punida por isso era menos assustadora para Marisa quando criança do que considerar que os

adultos em sua casa estavam fora de controle e eram perversos. Para sentir alguma segurança em sua infância, ela precisava acreditar que os adultos eram bons.

Vítor cresceu com um irmão mais velho, Douglas, um atleta de sucesso e um aluno nota 10. Não importava quão bem Vítor se saísse na escola e nos esportes, ele nunca era tão bem-sucedido quanto Douglas. Apesar de seus próprios sucessos, Vítor cresceu com uma crença central de que era inadequado. Essa crença parecia verdadeira para Vítor, porque, em seu próprio modo de ver, nenhum feito tinha valor a não ser que fosse absolutamente o melhor (i.e., melhor que Douglas). Essa crença era apoiada pelas muitas experiências que Vítor teve ao crescer ouvindo seus pais, professores e treinadores, descrevendo, com orgulho, os feitos de Douglas.

Pelas crenças centrais nos ajudarem a compreender nosso mundo em uma idade tão tenra, pode nunca nos ocorrer avaliar se elas são o modo mais útil de compreender nossas experiências adultas. Ao contrário, quando adultos, agimos, pensamos e sentimos como se elas ainda fossem 100% verdadeiras.

IDENTIFICANDO PRESSUPOSIÇÕES E CRENÇAS CENTRAIS: A TÉCNICA DA SETA DESCENDENTE

Um modo de identificar pressuposições e crenças centrais é procurar temas recorrentes nos Registros de Pensamentos que você completou. Se certos tipos de pensamentos automáticos ocorrem repetidamente, eles podem fornecer uma pista em relação a suas pressuposições e crenças centrais.

Vítor, após uma embriaguez que durou uma semana, queria compreender melhor o que o havia levado a beber. Ao avaliar dois Registros de Pensamentos parcialmente completos que precediam sua embriaguez e um Registro de Pensamentos posterior, Vítor observou temas que ligavam as três situações. Vítor resumiu as três experiências no Registro de Pensamentos da Figura 9.1.

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0-100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
1. Recebi de meu gerente novas metas de vendas.	Ansioso 90%	Não serei capaz de atingir essas metas. Fracassarei novamente.
2. Fui convidado para uma festa de família.	Ansioso 70%	Provavelmente direi algo de errado à minha irmã.
3. Deitado em minha cama, de ressaca.	Deprimido 95%	Sou mesmo um bêbado. Nunca serei bem sucedido em nada. Não há esperança para mim.

FIGURA 9.1. Resumo do Registro de Pensamentos de Vítor.

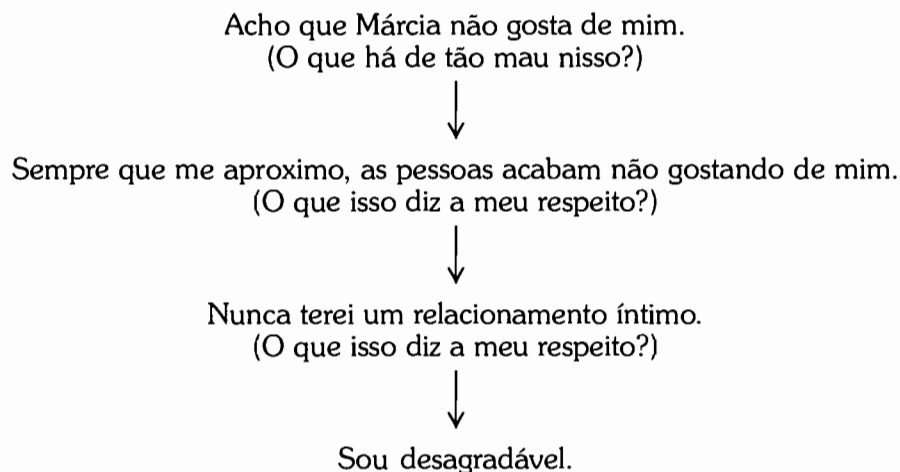
Você nota algum tema na maneira como Vítor pensa a respeito de si mesmo que possa sugerir uma crença central?

Os temas que aparecem nos pensamentos automáticos de Vítor parecem ser fracasso e inadequação. Vítor parece ter crenças centrais, tais como "Sou um fracasso", "Não sou bom o bastante" ou "Não sou capaz de lidar com as coisas".

Um segundo modo de identificar crenças centrais é chamado de *técnica da seta descendente*. Esse é, em essência, o método que você aprendeu no Capítulo 5, onde você aprendeu a fazer perguntas, tais como "O que esta situação diz a meu respeito?" para identificar os seus pensamentos automáticos presentes em determinada situação (quadro da página 52). Uma vez identificados os pensamentos automáticos, você pode se fazer as mesmas perguntas, ou perguntas semelhantes, para auxiliá-lo na identificação de pressuposições e crenças centrais subjacentes. Por exemplo, para muitos pensamentos automáticos, você pode se perguntar "Se isso fosse verdade, o que haveria de tão mau nisso? O que isso diz a meu respeito?"

Algumas vezes, perguntar-se repetidamente "O que isso diz a meu respeito?" ajudará a revelar as suas crenças centrais, que são a base de pensamentos automáticos previamente identificados.

Por exemplo, se você tivesse o pensamento automático "Acho que a Márcia não gosta de mim" e se esse pensamento contribuísse para sentimentos de depressão, a técnica da seta descendente ajudaria você a encontrar a crença subjacente desta forma:



Neste exemplo da técnica da seta descendente, o pensamento automático ("Acho que a Márcia não gosta de mim") diz respeito a uma situação em particular. Quando identificamos a crença central relacionada aos sentimentos de depressão ("Sou desagradável"), esta é uma afirmação absoluta que parece irrefutável.

Os exemplos anteriores ilustram como identificar as pressuposições e as crenças centrais de uma pessoa. Também temos pressuposições e crenças centrais a respeito dos outros e do mundo. A técnica da seta descendente pode ser usada para identificar crenças a respeito dos outros ou do mundo ao modificarmos as perguntas. Por exemplo, crenças a respeito de outras pessoas podem ser identificadas com a técnica da seta descendente ao perguntarmos "O que esta situação significa ou diz a respeito das outras pessoas?" As pressuposições e as crenças centrais sobre o mundo podem ser identificadas ao fazermos perguntas como "O que esta situação significa ou diz a respeito do mundo ou de como ele funciona?" Exemplos de como usar a técnica da seta descendente para a identificação de crenças centrais sobre os outros e o mundo encontram-se a seguir:

SITUAÇÃO: Vítor e seus colegas receberam novas metas de vendas.

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS: Todos conseguirão atingir estas metas, menos eu.

Seta Descendente:

(O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?)



Elas são capazes de fazer o trabalho com mais facilidade do que eu.
(O que isso significa ou diz sobre elas?)



Elas são competentes.

SITUAÇÃO: Marisa é chamada por seu supervisor para uma reunião de avaliação.

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS: Cometi um erro novamente.
Ele vai me despedir.

Seta Descendente:

(O que isso significa ou diz a respeito do mundo e de como ele funciona?)



Coisas ruins estão sempre acontecendo comigo.
(O que isso significa ou diz a respeito do mundo e de como ele funciona?)



O mundo é difícil e punitivo.
(O que isso significa ou diz sobre o mundo?)



O mundo funciona contra mim.

Alguma vezes, a identificação de crenças centrais sobre você mesmo será o suficiente para você compreender um problema recorrente em sua vida. Entretanto, freqüentemente as crenças centrais sobre o “eu” contam apenas parte da história. A identificação de crenças centrais sobre outras pessoas e o mundo pode completar nossa compreensão de por que uma situação é tão angustiante. Por exemplo, Vítor ficaria menos preocupado de não atingir as metas de vendas se tivesse pensado que outros fracassariam também. Ver os outros como competentes intensificou sua angústia e somou-se à sua percepção de si mesmo como inadequado.

A crença central de Marisa de que “o mundo é difícil e punitivo e funciona contra ela” certamente aumenta sua depressão e sentimento de desesperança. Marisa tinha dificuldade para se esforçar no dia-a-dia, devido à sua crença de que, no final, seu mundo desmoronaria, apesar de seu grande esforços. De fato, era uma prova de coragem continuar a se esforçar na vida apesar de suas crenças a respeito do mundo.

Crenças negativas sobre o mundo são mais comuns para pessoas que presenciaram ou experimentaram traumas; experimentaram condições econômicas difíceis ou sem assistência; viveram sob circunstâncias caóticas, imprevisíveis; que tenham sofrido discriminação persistente; ou que tenham passado por experiências de vida de qualquer tipo persistentemente prejudiciais ou imprevisivelmente punitivas. As crianças que têm esses tipos de experiência parecem particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de crenças centrais negativas a respeito do mundo, mas experiências negativas poderosas podem ajudar a criar crenças centrais negativas em qualquer idade.

Da mesma maneira, crenças centrais negativas a respeito dos outros geralmente se desenvolvem a partir de interações traumáticas ou persistentemente negativas com outras pessoas. As vezes, como vimos com Vítor, uma experiência indireta, tal como observar um irmão altamente bem-sucedido, pode ajudar a criar uma visão dos outros que causa angústia. O modo positivo de ver os outros (“Os outros são competentes”) somado à sua crença central negativa de si mesmo (“Sou inadequado”) ajuda a explicar o nível de sua ansiedade e apreensão.

Diversos exercícios encontram-se a seguir (Folha de Exercícios 9.1, 9.2, 9.3 e 9.4) para ajudar você a descobrir algumas de suas crenças centrais negativas. Veja se você consegue descobrir crenças centrais sobre você mesmo, sobre os outros e o mundo. Se você tiver dificuldade em identificar uma crença central negativa em uma dessas áreas, isso pode significar que você não possui esse tipo de crença central negativa ou que o Registro de Pensamentos que você escolheu não envolve esse tipo de crença central. De qualquer forma, se você conseguir identificar pelo menos *uma* crença central, continue com o restante deste capítulo.

EXERCÍCIO: Identificando Temas Cognitivos

Consultando os Registros de Pensamentos que você completou no Capítulo 6 (Folha de Exercícios 6.1) e no Capítulo 7 (Folha de Exercícios 7.2), tente identificar temas que relacionam dois ou mais Registros de Pensamentos. Procure em especial por semelhanças na coluna 3 (dos Pensamentos Automáticos) de diversos Registros de Pensamentos. Resuma os diferentes pensamentos ao completar as frases na Folha de Exercícios 9.1.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.1: Identificando Temas Cognitivos

1. Eu sou _____

2. Os outros são _____

3. O mundo é _____

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

EXERCÍCIO: Identificando Crenças Centrais sobre Si-mesmo

Recorra novamente aos Registros de Pensamentos que você completou no Capítulo 6 (Folha de Exercícios 6.1) e no Capítulo 7 (Folha de Exercícios 7.2). Escolha um Registro de Pensamentos no qual você registrou estados de humor intensos. Complete a Folha de Exercícios 9.2 com base neste Registro de Pensamentos. Termine o exercício quando você chegar em uma afirmação absoluta sobre a sua própria pessoa. Você pode ter de continuar a se fazer a pergunta "O que isso significa ou diz a meu respeito?" mais vezes do que as impressas na folha de exercícios ou você pode chegar em uma crença central após se fazer essa pergunta uma ou duas vezes.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.2: Técnica da Seta Descendente
Identificando Crenças Centrais a Respeito do Self

Situação (do Registro de Pensamentos)

O que isso significa ou diz a meu respeito?



O que isso significa ou diz a meu respeito?



O que isso significa ou diz a meu respeito?



O que isso significa ou diz a meu respeito?



EXERCÍCIO: Identificando Crenças Centrais a Respeito dos Outros

Escolha um Registro de Pensamentos no qual você registrou um humor intenso. Complete a Folha de Exercícios 9.3 com base neste Registro de Pensamentos. Termine o exercício quando você chegar em uma afirmação absoluta a respeito das outras pessoas. Você pode ter de continuar a se fazer a pergunta "O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?" mais vezes do que as impressas na folha de exercícios ou você pode chegar em uma crença central após se fazer essa pergunta uma ou duas vezes.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.3: Técnica da Seta Descendente
Identificando Crenças Centrais a Respeito dos Outros

Situação (do Registro de Pensamentos)

O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?



O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?



O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?



O que isso significa ou diz a respeito das outras pessoas?



EXERCÍCIO: Identificando Crenças Centrais a Respeito do Mundo

Escolha um Registro de Pensamentos no qual você registrou um humor intenso. Complete a Folha de Exercícios 9.4 com base neste Registro de Pensamentos. Termine o exercício quando você chegar em uma afirmação absoluta a respeito do mundo. Você pode ter de continuar a se fazer a pergunta "O que isso significa ou diz a respeito do mundo?" mais vezes do que as impressas na folha de exercícios ou você pode chegar em uma crença central após se fazer essa pergunta uma ou duas vezes.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.4: Técnica da Seta Descendente
Identificando Crenças Centrais a Respeito do Mundo

Situação (do Registro de Pensamentos)

O que isso significa ou diz a respeito do mundo?



O que isso significa ou diz a respeito do mundo?



O que isso significa ou diz a respeito do mundo?



O que isso significa ou diz a respeito do mundo?



Quaisquer que sejam as origens das crenças centrais que contribuem para a sua angústia, esta seção e a seguinte lhe ensinam os métodos para mudá-las. Para Marisa, uma mudança nas crenças centrais significou aprender a ver que o mundo não é sempre difícil e punitivo e que, às vezes, as coisas aconteciam em seu favor. Essa crença encorajou Marisa a começar a procurar relacionamentos e ambientes nos quais pudesse contar como fonte de apoio mais constante. Ela, então, aprendeu a utilizar tais apoios como ajuda para que conseguisse lidar com os relacionamentos e ambientes mais difíceis em sua vida. Para Vítor, uma mudança nas crenças centrais significou aprender a se sentir bem, mesmo quando ele não era “o melhor”. Vítor também se beneficiou ao aprender a encontrar um meio termo entre “o melhor” e o “fracasso total”.

TESTANDO CRENÇAS CENTRAIS

As crenças centrais podem levar mais tempo que os pensamentos automáticos para serem mudadas, porque precisamos de muito mais evidências ao longo do tempo para nos convenceremos de que as crenças absolutas – e geralmente de longa data – não são 100% verdadeiras. Felizmente, você já aprendeu bastante sobre como testar seus pensamentos, de forma que você já possui alguns instrumentos para começar a testar suas crenças centrais. Diferentemente dos capítulos anteriores, você fará a maior parte dos exercícios a seguir ao longo de semanas ou meses, ao contrário de horas ou dias, para satisfazer à necessidade de uma maior quantidade de tempo para a mudança de crenças centrais.

Assim como você testou pensamentos automáticos, você pode testar uma crença como “Não sou digno de amor” ao listar evidências que apoiam e não apoiam a crença. Tenha cuidado: é fácil passarem despercebidos fatos que não se encaixam com nossas expectativas e, dessa forma, ignorar evidências que contradizem nossas crenças negativas.

Marisa, por exemplo, acreditava que não merecia ser amada. Quando testou essa idéia pela primeira vez, não computou evidências como convites de almoço de pessoas no trabalho, saudações carinhosas de muitas das outras secretárias quando chegava no trabalho, o amor de seus filhos, o amor de alguns amigos – mesmo quando estes lhe diziam. Essas eram evidências importantes de que Marisa era digna de amor, mas Marisa não as computava, porque pensava “Eles estavam apenas sentindo pena de mim” ou “Eles não me conhecem bem ainda”.

DICAS ÚTEIS



Fique atento a *todas* as evidências que possam não concordar com sua crença central negativa, mesmo que essas lhe pareçam pequenas ou insignificantes.

Certifique-se de que observou e lembrou de todas as pequenas coisas que sugerem que sua crença central negativa não é 100% verdadeira. Notar pequenas experiências positivas é especialmente importante para contrabalançar uma tendência automática de lembrar as pequenas experiências negativas que apoiam nossas crenças centrais. Ao procurar ativamente pequenas experiências que contradigam nossa crença central negativa, garantimos um melhor equilíbrio na maneira como vemos as coisas.

Para avaliar por completo uma crença central, você pode precisar registrar evidências que difiram desta crença durante semanas ou até meses. Uma vez que a crença provavelmente está com você há anos, você pode precisar de inúmeros dados para convencer a si mesmo de que a crença não é 100% verdadeira.

EXERCÍCIO: Registrando Evidências de que uma Crença Central não é 100% Verdadeira

Escolha um crença central que você gostaria de avaliar. Na Folha de Exercícios 9.5, comece a registrar experiências que demonstrem que essa crença não é 100% verdadeira todo o tempo. Tente encontrar uma evidência, todos os dias, durante a primeira semana. Mesmo experiências muito pequenas contam. Você terá de procurar com muita atenção, porque provavelmente você não está acostumado a ver as boas coisas em relação a essa área de sua vida.

Uma vez que você é capaz de encontrar uma evidência praticamente todos os dias, tente achar duas ou três evidências todos os dias. Não se preocupe se as coisas que você escrever parecerem triviais ou se você não estiver seguro de que são realmente verdade. Após diversas semanas, quando você tiver 20 ou 30 itens em sua lista, você pode olhar para o conjunto de evidências e tirar uma conclusão geral sobre se sua crença central negativa original descreve, de forma precisa ou não, o conjunto de suas experiências.

DICAS ÚTEIS



Este capítulo introduz uma variedade de exercícios que podem ajudá-lo a mudar as crenças centrais que levam à infelicidade ou à angústia em sua vida. Diferentemente dos capítulos anteriores, a maior parte das folhas de exercícios (9.5-9.9) descritas aqui requerem que você mantenha registros durante semanas ou meses, para reunir evidências suficientes para avaliar suas crenças velhas e novas. Não espere fazer todas as folhas de exercícios dessa seção, simultaneamente. Trabalhe em uma folha de exercícios por um tempo, escreva o que você aprender e, então, passe para uma outra.

Enquanto você está se mantendo atento às evidências de que sua crença central nem sempre se encaixa com suas experiências, você pode também testar a crença com experimentos. Com a crença de Marisa “Não sou digna de amor”, ela supôs que, se tentasse fazer amizade com as pessoas, seria rejeitada. Assim como você aprendeu a fazer no Capítulo 8, Marisa pôs no papel seus experimentos de forma que pudesse ver o quadro completo e aprender com os resultados. Seu registro de experimentos se encontra demonstrado na Figura 9.2.

Após você ter mantido um registro de suposições, como o de Marisa, para diversos experimentos, você pode reexaminá-lo e ver se apoia sua crença negativa. Você acha que os experimentos de Marisa fornecem evidências de que ninguém pode gostar dela?

Os experimentos de Marisa não provam que ela é incapaz de ser amada como ela esperava que provassem. Algumas das pessoas em sua vida parecem estar respondendo de forma positiva a ela. É claro, Marisa precisa fazer mais experimentos para ver se as pessoas continuam a responder de maneira positiva ao conhecê-la melhor. É importante que inúmeros experimentos sejam feitos antes de se tirar conclusões.

Às vezes, seus experimentos podem ter resultado tão negativos quanto o que você previu. Por exemplo, suponhamos que Marisa tivesse sido rejeitada por todos – que ninguém tivesse sorrido, que Júlio tivesse dito “não” ao café da manhã e que ninguém tivesse concordado em ir ao cinema. Isso significa que ela não pode ser amada? Talvez sim, talvez não. Essa seria uma boa oportunidade para que Marisa conversasse com seus amigos ou buscasse conselhos para descobrir se está fazendo algo para manter as pessoas afastadas. Um homem que fez isso descobriu que estava sempre recebendo “não” como resposta, porque convidava as pessoas para fazer

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.5: Registro de Crença Central: Registrando Evidências de que uma Crença Central não é 100% Verdadeira**Crença Central:** _____**Evidências ou experiências que sugerem que a crença central não é 100% verdadeira todo o tempo:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Experimento	Suposição a partir de minha crença central negativa	O que aconteceu de fato
Sorrir para 10 pessoas.	Todos desviarão o olhar.	2 desviaram o olhar. 6 sorriram de volta. 2 disseram "olá".
Convidar o Júlio para tomar café da manhã.	Ele dirá "não".	Ele disse "sim", se pudéssemos ir às 9h.
Convidar alguém para ir ao cinema.	A pessoa dirá "não".	Primeiro duas pessoas tinham outros planos para o final de semana. A terceira pessoa disse "sim".

FIGURA 9.2. Os experimentos de Marisa em relação à amabilidade.

coisas sem a devida antecedência (p. ex., ele ligava para as pessoas no sábado de manhã para convidá-las para fazer algo no sábado à noite).

Uma vez tendo feito uma série de experimentos, pode ser útil rever seus resultados e escrever uma nova crença que descreva suas experiências de forma mais precisa do que a velha crença. Para Marisa, sua nova crença pode ser "Posso ser amada por algumas pessoas". Você consegue ver como esta é uma crença mais correta para ela do que "Não sou digna de amor"?

IDENTIFICANDO E FORTALECENDO CRENÇAS CENTRAIS ALTERNATIVAS

Ao identificar e testar suas crenças centrais negativas, você pode identificar crenças alternativas menos absolutas e negativas. Marisa experimentou as crenças "Algumas pessoas me amam" e "Posso aprender a fazer coisas, mesmo que pareçam difíceis". Vítor passou a acreditar que "Não há problema em se cometer erros – é assim que aprendemos". Uma vez identificadas as novas crenças centrais, continue procurando evidências para apoiá-las, porque levará algum tempo até que elas sejam tão fortes quanto suas velhas crenças negativas.

Se você ainda não o fez, desenvolva uma crença central alternativa que possa ajudar a explicar as observações que você registrou na Folha de Exercícios 9.5, que não se encaixam com sua crença central negativa. Rotular essas experiências com uma nova crença central é como organizar um novo arquivo em sua mente. Da mesma forma que um sistema de arquivo bem organizado em casa ou no trabalho o ajuda a armazenar e a recuperar informações, uma crença central recém-formada o ajuda a guardar e lembrar experiências, dando-lhe um lugar onde organizá-las. Sem o novo arquivo, as experiências que não se enquadram na crença central negativa seriam ou arquivadas no lugar errado, ou simplesmente descartadas. A nova crença central alternativa proporciona um nome sob o qual você pode lembrar *todas* as experiências que você teve, não somente as negativas.

Para identificar uma nova crença central possível, examine as informações que você reuniu na Folha de Exercícios 9.5. Qual é a crença central alternativa que poderia explicar tais experiências? Às vezes, a crença central alternativa é o contrário da crença central inicial. Por exemplo, Marisa mudou sua crença de "Não sou digna de amor" para "Sou digna de amor". Essa nova crença não significava que ela esperava que todos a amassem; simplesmente significava que algumas pessoas achavam-na "amável". Em outros casos, a crença central alternativa pode mudar uma crença absoluta para uma crença qualificada. Por exemplo, Marisa mudou sua crença "As pessoas vão magoar você" para "Algumas pessoas podem ser prejudiciais enquanto outras são generosas". E ainda em outros casos, a crença central alternativa pode avaliar as experiências, a partir de uma perspectiva completamente nova. Por exem-

EXERCÍCIO: Registrando Evidências que Apóiam uma Crença Central Alternativa

No topo da Folha de Exercícios 9.6, escreva uma crença central alternativa que explique as experiências registradas por você na Folha de Exercícios 9.5. Então, comece a registrar pequenos eventos e experiências que apoiam a nova crença central. Nos próximos meses, continue a registrar, por escrito, experiências que apoiam a sua nova crença.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.6: Registro de Crença Central: Registrando Evidências que Apóiam uma Crença Central Alternativa

Nova Crença Central: _____

Evidências ou experiências que apoiam a nova crença:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

plô, Vítor mudou sua crença de que seu sucesso e valor dependiam de ser o melhor para um crença de que ele valia a pena contanto que mantivesse um relacionamento mutuamente satisfatório com a esposa e os filhos.

Para se manter atento a como suas crenças estão mudando, é útil classificar a força de sua nova crença em uma escala semelhante à que você utilizou no Capítulo 3 para classificar estados de humor. Por exemplo, quando Marisa começou a prestar atenção na crença de que não era digna de amor, ela acreditava 100% nela, de forma que sua escala de amabilidade era a seguinte:

Sou Digna de Amor

X				
0%	25%	50%	75%	100%

Após ter mantido seu novo Registro de Crença Central (Folha de Exercícios 9.6) por 10 semanas, a escala de Marisa era a seguinte:

Sou Digna de Amor

	X			
0%	25%	50%	75%	100%

Mesmo que isso possa lhe parecer uma pequena mudança, foi muito importante para Marisa. Esta era a primeira vez em sua vida em que ela havia se sentido capaz de ser amada. Esta pequena crença em sua capacidade de ser amada lhe permitiu começar a realmente se sentir amada por seus filhos e amigos. Ela manteve-se atenta a pequenos sinais de “amabilidade” durante um ano, e sua avaliação chegou a 70%.

Ao registrar mais experiências na Folha de Exercícios 9.6 e fazer o restante dos exercícios deste capítulo, sua nova crença central deve se tornar mais aceitável para você. A confiança em uma nova crença central geralmente leva meses para ser desenvolvida, então não fique desanimado se a classificação de sua confiança aumentar muito lentamente – ou mesmo permanecer no mesmo lugar por muito tempo. Quanto mais experiências você observar e escrever para apoiar a nova crença, mais chance há de você começar a ter confiança de que a nova crença tem valor.

Não é necessário estar 100% seguro de sua nova crença central. De fato, a maioria das pessoas começam a se sentir melhor quando sua confiança na nova crença alcança o meio da escala. A sua classificação em uma escala o ajuda a se dar crédito tanto para sucessos parciais quanto para o progresso.

Vítor aprendeu a utilizar escalas de classificação para reduzir seu perfeccionismo. Por exemplo, o terapeuta ensinou Vítor a classificar sua raiva no trabalho e em casa em uma escala de “controle da raiva”. A seguinte escala mostra como Vítor classificou o controle de sua raiva em uma conversa com Júlia.

Sem Controle				X				Controle Perfeito
0	25	50	75					100

Na conversa, Vítor ficou irritado e elevou a voz diversas vezes. Ele até bateu com o punho na mesa uma vez. Mas ele não criticou Júlia nem saiu de casa, tampouco se comportou de forma que ela considerasse ameaçadora. Ele permaneceu no assunto

EXERCÍCIO: Classificando a Confiança em Novas Crenças Centrais ao Longo do Tempo

Na primeira linha da Folha de Exercícios 9.7, escreva a nova crença central que você desenvolveu na Folha de Exercícios 9.6. Então, coloque a data e classifique a nova crença central, colocando um "X" na escala, acima do número que mais combina com o quanto você acredita nesta nova crença. Para medir o seu progresso no fortalecimento de sua nova crença central, reavalie a nova crença central a cada poucos meses.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.7: Classificando a Confiança em uma Nova Crença Central

Nova Crença Central: _____

Avaliações da Confiança na Criança

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

e deu uma parada de três minutos para esfriar a cabeça, quando começou a sentir que sua raiva estava ficando fora de controle.

Antes de aprender a avaliar suas experiências, Vítor teria julgado a conversa como um “fracasso” do controle da raiva, porque ele não estava em perfeito controle durante todo o tempo. Avaliar essa experiência como um “fracasso” teria desanimado Vítor e, talvez, aumentado seu sentimento de desesperança em relação ao controle de sua raiva. A utilização da escala modificou a perspectiva de Vítor. Ele foi capaz de ver que não era um fracasso: ele havia sido 75% bem-sucedido ao invés de 0%. Muito embora ele tivesse ficado muito zangado, não explodiu nem magoou Júlia. Por essas razões, ele e Júlia consideraram seus esforços valiosos, mesmo que ele demonstrasse controle longe do perfeito. O reconhecimento de seu sucesso parcial mostrou a Vítor que ele estava obtendo progressos e o ajudou a se sentir melhor em relação às coisas nas quais estava se saindo bem.

A classificação de suas experiências em uma escala pode ser igualmente útil para sua vida. Se há mudanças que você está tentando obter ou experiências que você tende a desconsiderar – ou a ver como “fracassos” – se não são perfeitas, tente colocá-las em uma escala. Veja quanta diferença faz concentrar-se no parcial positivo da experiência ao invés de ver somente o lado negativo.

LEMBRETE



Utilize uma escala para classificar as experiências que você tende a ver em termos de “tudo” ou “nada” ou “sucesso” ou “fracasso”. Use também uma escala para acompanhar o progresso na mudança de um comportamento ou humor. Observe como é o sentimento de se olhar a parte positiva da escala. Tente dar crédito a você mesmo para qualquer progresso representado na escala.

EXERCÍCIO: Avaliando Experiências

Na Folha de Exercícios 9.8, classifique as experiências que você tende a avaliar em termos de “tudo” ou “nada”. Para cada escala, descreva a situação e escreva qual qualidade você irá classificar. Observe como você se sente ao se dar crédito parcial, ao invés de você avaliar a si mesmo em termos de “tudo” ou “nada”. (O Apêndice fornece uma folha de exercícios adicional que você pode copiar para avaliar mais experiências.) Após ter classificado diversas experiências nestas escalas, resuma o que você aprendeu ao final da Folha de Exercícios 9.8. Por exemplo, Vítor escreveu “Mesmo sucessos parciais têm valor.”

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.8: Avaliando Experiências Pessoais

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

RESUMO: _____

Um outro método para avaliar e fortalecer novas crenças centrais é revisar o passado, para encontrar experiências que apoiem a nova crença. Nesse método, você recorda e escreve experiências passadas que vão ao encontro de sua nova crença. Você pode ter de pensar por um longo tempo ou conversar com outras pessoas que conheceram você em diferentes épocas de sua vida para relembrar tais informações. Marisa decidiu fazer um teste histórico com sua nova crença central “Sou digna de amor” (Figura 9.3). Note que Marisa resumiu sua história em relação à sua nova crença central ao final da folha de exercícios.

NOVA CRENÇA CENTRAL A SER TESTADA: Sou digna de amor.

Idade	Experiências que estão de acordo com a nova crença central
0-2 anos	Nas fotografias, pareço amável. A tia Rose me diz que eu era adorável e que minha avó me chamava carinhosamente de “Rainha do Amor”.
3-5 anos	Nossos vizinhos sempre disseram à minha mãe que eu poderia ficar com eles a qualquer hora. Eles até disseram que iriam me adotar, apesar de eu achar que eles estavam brincando. Eu desenvolvi uma relação muito forte com minha primeira professora. Acho que ela realmente gostava de mim.
6-12 anos	Meu cão sempre parecia triste quando eu ia para a escola e fazia festa para mim quando voltava para casa. As professoras eram gentis comigo. A líder do grupo das bandeirantes desviava seu caminho para me dar carona para nossas reuniões das bandeirantes.
13-18 anos	Tive meu primeiro namorado. Não tenho certeza de por que ele gostava de mim, mas aparentemente ele estava atraído por mim. Nós nos casamos. Tive meu primeiro filho e, mesmo com todas as dificuldades daqueles primeiros anos, meu bebê me amava.
19-25 anos	Nasceu meu segundo filho. Ele também me amava e me ama. Casei-me pela segunda vez.
26-35 anos	Decidi que merecia mais do que estava obtendo de meu casamento. Tive a força suficiente para sair. Recebi apoio das pessoas que se importavam comigo.
36-40 anos	Meus filhos dizem que me amam e que fiz um bom trabalho como mãe. Tenho duas boas amigas que têm estado próximas a mim há três anos. Algumas pessoas no serviço me convidam para almoçar com elas. Alguns amigos dizem que me amam.
	RESUMO: Parece que posso ser amada por algumas pessoas muito embora outras pessoas tenham me machucado. Em todas as etapas de minha vida no mínimo uma pessoa gostou de mim ou me amou.

FIGURA 9.3. O teste histórico de Marisa da nova crença central.

Uma vez que as experiências registradas por Marisa não iam ao encontro de sua velha crença central "Não sou digna de amor", Marisa tinha dificuldade de lembrá-las. Ao fazer o exercício, Marisa baseou-se em parentes e nas conversas com seu terapeuta para recuperar algumas das informações. Marisa descobriu a utilidade da revisão de seu teste histórico e de acrescentar a este outras experiências que reforçavam sua nova crença.

EXERCÍCIO: Teste Histórico da Nova Crença Central

Para fortalecer uma de suas novas crenças centrais, revise sua história de vida, procurando evidências que estão de acordo com esta nova crença. Escreva as evidências na Folha de Exercícios 9.9. Quando você tiver registrado experiências para cada faixa etária, escreva um resumo descrevendo como essas informações apoiam suas novas crenças centrais.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.9: Teste Histórico da Nova Crença Central

NOVA CRENÇA CENTRAL: _____

Idade	Experiências que estão de acordo com a nova crença central
0-2 anos	
3-5 anos	
6-12 anos	
13-18 anos	
19-25 anos	
26-35 anos	
36-50 anos	
51-65 anos	
66 +	

RESUMO: _____

As experiências de aprendizado deste capítulo plantam as sementes para novas crenças centrais. Essas novas crenças centrais o ajudarão a começar a se sentir mais feliz, e, ao tornarem-se mais fortes, você terá menos pensamentos automáticos negativos. Contudo, ainda haverá ocasiões em sua vida nas quais você sentirá níveis mais elevados de depressão, ansiedade, raiva ou outros estados de humor angustiantes. Ainda haverá situações de vida difíceis de encarar. Você pode ter doenças ou outras experiências físicas que afetem seus estados de humor, seus comportamentos e pensamentos. Durante as épocas difíceis, provavelmente os pensamentos negativos e as crenças centrais negativas retornarão. Nessas ocasiões, será útil revisar as evidências que você reuniu e escreveu nos Registros de Pensamentos, Experimentos, Planos de Ação, Registros e Avaliações de Crenças Centrais e Testes Históricos de Crenças Centrais. Manter e revisar esses registros pode reforçar novas crenças até que elas estejam presentes mesmo nas circunstâncias mais difíceis.

RESUMO DO CAPÍTULO 9

- Pressuposições e crenças centrais são as raízes de nossos pensamentos automáticos.
- As pressuposições podem ser definidas em termos de "Se... então...", enquanto crenças centrais são afirmações absolutas.
- Pressuposições e crenças mal-adaptativas podem ser enfraquecidas ao mesmo tempo em que novas pressuposições são identificadas e fortalecidas.
- Crenças centrais podem ser identificadas ao se procurar temas nos Registros de Pensamentos e/ou por meio da técnica da seta descendente.
- Crenças centrais podem ser feitas a respeito de nós mesmos, a respeito dos outros e do mundo.
- Crenças centrais podem ser testadas ao se procurar evidências de que são verdadeiras ou não 100% verdadeiras.
- Novas crenças centrais podem ser fortalecidas ao se registrar experiências que vão ao encontro da nova crença, classificando sua confiança em sua nova crença, realizando experimentos para testar a nova crença e fazendo um teste histórico da nova crença.
- Crenças centrais em geral mudam gradualmente, mas com o tempo se tornam mais fortes e mais estáveis e exercem uma influência poderosa sobre o modo como você pensa, comporta-se e sente.

Compreendendo a Depressão

Embora as emoções geralmente enriqueçam nossas vidas, emoção em excesso pode ser perturbadora. Enquanto todos os capítulos deste livro ensinam habilidades gerais para o manejo do humor, os três capítulos finais fornecem informação especializada que pode ajudá-lo a reduzir a frequência e a severidade de cinco estados de humor que causam sofrimento às pessoas: depressão, ansiedade, raiva, culpa e vergonha. Você pode ler apenas aqueles capítulos que descrevem os estados de humor que você gostaria de compreender e mudar.

Em *A Mente Vencendo o Humor*, você aprendeu sobre depressão com as vidas de Paulo, Vítor e Marisa. A depressão de Paulo era bastante recente e seguia importantes mudanças de vida. Vítor, além de seu alcoolismo, havia lutado durante a maior parte de sua vida contra a baixa auto-estima e o sentimento de inutilidade. Os sintomas depressivos de Marisa incluíam tentativas de suicídio, baixa auto-estima e sentimentos de culpa. A depressão inclui não apenas humor triste, mas também inúmeros sintomas cognitivos, comportamentais, físicos e emocionais. Quando esses sintomas são severos, crônicos ou ocorrem repetidamente podem interferir em nossos relacionamentos pessoais ou em nossas vidas profissionais.

EXERCÍCIO: Identificando e Avaliando Sintomas da Depressão

Para ajudar a identificar os sintomas da depressão que você está experimentando, classifique os sintomas listados no Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor* da Folha de Exercícios 10.1. Complete esse inventário periodicamente enquanto você utiliza este livro para avaliar como sua depressão está mudando e quais intervenções são mais vantajosas.

Obtenha o escore do inventário, somando os números que você circulou em cada item. Por exemplo, se você circulou 3 em cada item, seu escore seria 57 (3 x 19 itens). Se você não conseguiu se decidir entre dois números para um item e circulou ambos, adicione apenas o número maior. Compare seus escores uma ou duas vezes a cada semana, para ver se seus sintomas estão diminuindo e para ver quais sintomas estão melhorando e quais não.

Para controlar a mudança, registre seus escores do Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor*, na Folha de Exercícios 10.2, da página 132. Marque cada coluna com a data na qual você completou o Inventário de Depressão. Então coloque um X na coluna correspondente a seu escore.

Você pode descobrir que seus escores oscilam de semana a semana ou que não melhoram todas as vezes que você preenche o inventário. Em algumas semanas, o seu escore pode estar mais alto (mais deprimido) do que na semana seguinte. Isso não é incomum, tampouco um mau sinal; de fato, reflete um padrão de recuperação. Escores decrescentes com o passar do tempo são um sinal de que as mudanças que você está fazendo estão contribuindo para sua melhora.

Você pode ter observado que os sintomas no Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor* são mudanças cognitivas, comportamentais, emocionais e físicas, bem como no modelo para a compreensão de problemas descritos no Capítulo 1. Os sintomas cognitivos da depressão incluem autocrítica, desesperança, pensamentos suicidas, dificuldade de concentração e negatividade generalizada. As mudanças comportamentais associadas à depressão incluem afastar-se de outras pessoas, não fazer tantas atividades prazerosas e agradáveis como de costume e ter dificuldade de iniciar atividades. Os sintomas físicos associados à depressão incluem insônia, dormir mais ou menos do que de costume, cansaço, comer mais ou menos do que de costume e alterações de peso. Os sintomas emocionais que acompanham a depressão incluem sentimentos de tristeza, irritabilidade, raiva, culpa e nervosismo.

Causa-lhe surpresa saber que alguns desses sintomas são característicos da depressão? Algumas pessoas acreditam que problemas com o sono, apetite, motivação ou raiva são algo a parte e que se somam à depressão. Mas, para a maioria das pessoas, tais sintomas encontram-se associados à depressão, e o seu tratamento bem-sucedido resulta na melhora de todos os sintomas associados.

ASPECTOS COGNITIVOS DA DEPRESSÃO

Aaron T. Beck foi pioneiro na compreensão moderna da depressão. Nos anos 60, Beck demonstrou que a depressão era caracterizada por padrões de pensamento que, de fato, mantinham o humor deprimido. Por exemplo, Beck observou que, quando estamos deprimidos, temos pensamentos negativos a respeito de nós mesmos (autocrítica), do mundo (negatividade generalizada) e de nosso futuro (desesperança). As seguintes seções descrevem, em detalhes, esses três aspectos do pensamento deprimido.

Pensamentos Negativos em Relação ao *Self*

Antes de iniciar a terapia cognitiva, Marisa era extremamente autocrítica. Por exemplo, ela pensava "Devo não valer nada para todas essas coisas terríveis terem acontecido comigo", "Sou péssima como mãe ou como pessoa", "Se eu fosse uma boa pessoa, eu não teria sido abusada sexualmente", "Pelo mesmo motivo, eu provavelmente merecia apanhar de meus maridos". A crença central subjacente a cada um desses pensamentos é "Não tenho valor" ou "Não presto".

Quase todas as pessoas deprimidas têm esse tipo de pensamento autocrítico. Os pensamentos são prejudiciais, porque contribuem para a baixa auto-estima, a baixa autoconfiança e para problemas de relacionamento; e eles podem interferir em nossa vontade de fazer coisas que nos ajudem a nos sentirmos melhor.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.1: Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor*

Circule o número, em cada item, que melhor descreve o quanto você experimentou cada sintoma durante a última semana.

	Nem um pouco	Às vezes	Freqüentemente	A maior parte do tempo
1. Humor triste ou deprimido	0	1	2	3
2. Sentindo-se culpado	0	1	2	3
3. Humor irritado	0	1	2	3
4. Menos interesse ou prazer em atividades de costume	0	1	2	3
5. Fugindo ou evitando as pessoas	0	1	2	3
6. Achar mais difícil fazer as coisas do que de costume	0	1	2	3
7. Vendo-se a si mesmo como inútil	0	1	2	3
8. Dificuldade para se concentrar	0	1	2	3
9. Dificuldade de tomar decisões	0	1	2	3
10. Pensamentos suicidas	0	1	2	3
11. Pensamentos de morte recorrentes	0	1	2	3
12. Pensar num plano suicida	0	1	2	3
13. Baixa auto-estima	0	1	2	3
14. Não ver esperanças no futuro	0	1	2	3
15. Pensamentos de autocrítica	0	1	2	3
16. Cansaço ou perda de energia	0	1	2	3
17. Perda de peso importante ou diminuição do apetite (não incluir perda de peso decorrente de dieta)	0	1	2	3
18. Alteração no padrão de sono – dificuldade para dormir ou dormir mais ou menos do que de costume	0	1	2	3
19. Desejo sexual diminuído	0	1	2	3

Escore (do total de números circulados)

**FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.2: Escores do Inventário de Depressão de
A Mente Vencendo o Humor**

Escore											
57											
54											
51											
48											
45											
42											
39											
36											
33											
30											
27											
24											
21											
18											
15											
12											
9											
6											
3											
0											
Data											

Para demonstrar como a autocrítica exerce um papel importante em nossas vidas, lembre-se de uma ocasião na qual sua auto-estima ou autoconfiança estava particularmente baixa. Pode ter sido uma ocasião na qual você se sentiu inútil e desamado. Imagine o momento em que você estava se sentindo mais deprimido e lembre-se ou reflita sobre o que você possa ter pensado. Você teve algum pensamento negativo sobre si mesmo? Se a resposta for afirmativa, escreva-os aqui:

Estes pensamentos ilustram os pensamentos autocríticos associados à depressão.

Pensamentos Negativos em Relação ao Mundo

Pensar em relação a suas experiências atuais de um modo negativo é outra característica do pensamento depressivo. Com frequência, não consideramos os acontecimentos por seu valor nominal: interpretamos, ou interpretamos distorcidamente, os acontecimentos que ocorrem à nossa volta. Um exemplo disso é “ler entre as linhas” quando um amigo, parente ou colega de trabalho está falando. Quando estamos deprimidos freqüentemente percebemos os outros como sendo negativos, maus ou críticos.

O pensamento negativo em relação ao mundo é um estilo de pensamento no qual notamos e lembramos os aspectos negativos de nossas experiências de forma mais nítida do que os eventos positivos ou neutros. Por exemplo, quando estamos deprimidos, tendemos a olhar e a lembrar os artigos do jornal que relatam desastres e a não lembrar os artigos que relatam eventos positivos. Dar mais atenção às duas tarefas que não foram feitas dentre as dez que foram feitas em um sábado seria outro exemplo de pensamento negativo em relação ao mundo.

Pensamentos Negativos em Relação ao Futuro

Durante sua primeira sessão de terapia, a desesperança de Paulo foi revelada em sua afirmação “Para quê? O resto de minha vida será repleto de doença e morte”. Após a bem-sucedida batalha contra o câncer de sua esposa e a morte de seu amigo Luís, Paulo acabou concluindo que sua própria vida e as vidas das pessoas a quem era chegado seriam uma tragédia após a outra, culminando finalmente em sua própria morte. Ele era incapaz de conceber algo que não fosse um futuro sombrio.

Quando estamos deprimidos, imaginamos que o futuro será completamente negativo. Tal previsão ou antecipação de que os acontecimentos acabarão de forma negativa é chamada de desesperança. Exemplos desse tipo de pensamento incluem “Vou estragar tudo”, “Ninguém lá vai gostar de mim”, “Não serei bom nisso”. Uma atitude negativa em relação ao futuro pode também manifestar-se em pensamentos como “Nunca sairei desta depressão” ou “Para quê tentar? Eu nunca vou melhorar”. Podemos prever que uma conversa não correrá bem, que um novo relacionamento não dará certo, que um problema não pode ser resolvido ou que não há saída para a depressão. Em sua forma mais extrema, a desesperança pode contribuir para pensamentos suicidas.

EXERCÍCIO: Identificando Aspectos Cognitivos da Depressão

A Folha de Exercícios 10.3 lista alguns pensamentos negativos que as pessoas freqüentemente têm quando estão deprimidas. Para ver se você teve esses tipos de pensamentos negativos e para ajudar você a distinguir entre eles, marque cada pensamento que você teve e indique se cada pensamento é negativo em relação a si mesmo, ao futuro ou ao mundo.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.3: Identificando Aspectos Cognitivos da Depressão

Marque cada
pensamento
que você teve

O pensamento é negativo
em relação ao *self*, ao
futuro ou ao mundo?

_____	1. Não presto.	_____
_____	2. Sou um fracasso.	_____
_____	3. Ninguém gosta de mim.	_____
_____	4. As coisas nunca vão melhorar.	_____
_____	5. Sou um perdedor.	_____
_____	6. Sou inútil.	_____
_____	7. Ninguém pode me ajudar.	_____
_____	8. Eu decepcionei as pessoas.	_____
_____	9. Os outros são melhores que eu.	_____
_____	10. Ele(a) me odeia.	_____
_____	11. Estraguei tudo de novo.	_____
_____	12. Minha vida é um desastre.	_____
_____	13. Ele(a) não gosta de mim.	_____
_____	14. Sou incorrigível.	_____
_____	15. Os outros estão desapontados comigo.	_____
_____	16. Eu não consigo mudar.	_____

Para demonstrar como o pensamento negativo em relação ao futuro funciona em nossa vida, identifique uma atividade que você algumas vezes aprecia, mas que não faz quando você está deprimido, porque você prevê que não dará certo. Escreva no espaço no topo da página seguinte a atividade que você evita e sua previsão negativa do resultado.

A seguir, encontram-se as respostas da Folha de Exercícios 10.3. Revise as seções pertinentes deste capítulo para esclarecer quaisquer diferenças entre suas respostas e as respostas fornecidas.

RESPOSTAS da Folha de Exercícios 10.3

1. Não presto *self*
2. Sou um fracasso *self*
3. Ninguém gosta de mim *self/mundo*
4. As coisas nunca vão melhorar *futuro*
5. Sou um perdedor *self*
6. Sou inútil *self*
7. Ninguém pode me ajudar *mundo/futuro*
8. Eu decepcionei as pessoas *self*
9. Os outros são melhores que eu *mundo*
10. Ele(a) me odeia *mundo*
11. Estraguei tudo de novo *self*
12. Minha vida é um desastre *self*
13. Ele(a) não gosta de mim *mundo*
14. Sou incorrigível *self/futuro*
15. Os outros estão desapontados comigo *mundo*
16. Eu não consigo mudar *self*

TRATAMENTO PARA A DEPRESSÃO

A depressão quase sempre pode ser curada. Todas as técnicas ensinadas neste livro foram originalmente desenvolvidas para ajudar as pessoas a superarem a depressão. Esta seção resume as abordagens terapêuticas que se mostraram eficazes na redução da depressão: a reestruturação cognitiva, a medicação, a melhora das relações interpessoais e o planejamento de atividades. Embora a reestruturação cognitiva possa ser a mais importante para a redução duradoura da depressão, o tratamento frequentemente começa com o planejamento de atividades e/ou com medicação.

Reestruturação Cognitiva

As pessoas deprimidas tendem a notar e a lembrar os aspectos negativos de suas experiências com mais facilidade do que os aspectos positivos ou neutros. Também estão mais propensas a interpretar suas vidas com uma tendência negativa, enquanto que as pessoas não-deprimidas interpretam os acontecimentos com uma tendência positiva.

O objetivo central da terapia cognitiva para a depressão é ensinar às pessoas a como testar pensamentos negativos através da revisão de todas as informações em suas vidas – positivas e neutras, bem como as negativas. Os Capítulos 4-7 ensinaram você como avaliar seus pensamentos negativos e a aprender a pensar de modos mais adaptativos para reduzir sua depressão. Esse processo é chamado de reestruturação cognitiva.

Medicação

Se você experimenta depressão intensa ou depressão duradoura, ou se sua depressão inclui sintomas fisiológicos, tais como perturbações do sono, agitação, fadiga ou perda de apetite, seu terapeuta provavelmente recomendará uma consulta a um médico psiquiatra, que possa avaliar a necessidade ou não de medicação. Algumas pessoas se preocupam com os efeitos da medicação antidepressiva. Algumas das preocupações mais comuns são tratadas aqui.

Como saber se uma medicação vai ajudar?

Aproximadamente de cada três pessoas deprimidas, duas podem ser ajudadas, em algum grau, por medicação antidepressiva. Pode haver um processo de ensaio-e-erro para a prescrição de antidepressivos. Atualmente, existem inúmeros antidepressivos disponíveis, de forma que você e seu médico não podem saber com certeza qual antidepressivo funcionará para você até que você tenha tomado um durante algumas semanas. Diferentes medicações antidepressivas podem ser prescritas dependendo dos sintomas em particular que você apresenta e do efeito específico que você e seu médico desejam alcançar. Se o primeiro antidepressivo prescrito para você não produzir um efeito benéfico, então seu médico tentará outros até que o efeito desejado seja alcançado. Diferente de muitas outras medicações, os antidepressivos com frequência levam de duas a quatro semanas para alcançar seu efeito benéfico. E levando em consideração que você pode não responder de forma positiva à medicação inicial prescrita, pode levar oito semanas ou mais para alcançar os níveis terapêuticos do antidepressivo certo.

Uma desvantagem dos antidepressivos são os efeitos colaterais desagradáveis, especialmente quando se toma antidepressivos pela primeira vez. Os efeitos colaterais incluem boca seca, sonolência e alterações de peso, mas tais efeitos geralmente diminuem ou desaparecem após a medicação ser tomada por um certo período de tempo.

Tomar uma medicação significa que sou louco?

Quando você está deprimido, a produção cerebral de serotonina e/ou noradrenalina, substâncias químicas naturais do cérebro que afetam o pensamento e o humor, encontra-se diminuída. As medicações antidepressivas ajudam a aumentar os níveis dessas substâncias químicas, geralmente bloqueando os locais receptores, áreas do cérebro que metabolizam essas substâncias. As medicações restabelecem ao cérebro um estado mais saudável, não deprimido, de equilíbrio da serotonina e da noradrenalina.

De fato, as medicações antidepressivas funcionam muito como a insulina para alguém diabético. A insulina é uma substância química natural que as pessoas diabéticas não conseguem produzir em quantidade suficiente para a manutenção da saúde. Assim como as pessoas diabéticas necessitam de insulina suplementar para permanecerem saudáveis, as pessoas deprimidas necessitam de medicações suplementares para retornarem a um estado natural de boa saúde. Mas diferente da insulina para os diabéticos, a maioria das pessoas não necessitam tomar antidepressivos para sempre.

Vou ficar viciado à medicação?

As medicações antidepressivas não causam dependência. Entretanto, é importante que você siga as instruções de seu médico para seu uso, porque as doses, às vezes, precisam ser aumentadas ou diminuídas e devem ser ajustadas somente de acordo com orientação médica.

Uma vez que você e seu médico tenham encontrado um antidepressivo eficaz, você provavelmente o tomará pelo período de seis meses a um ano, embora algumas

peças beneficiem-se do uso de medicação antidepressiva por mais tempo, algumas até por diversos anos. Seu médico o ajudará a avaliar o tempo que você deve tomar a medicação. De qualquer forma, quando seu médico recomendar que você diminua a medicação antidepressiva, você não experimentará sintomas de abstinência como você experimentaria se essas medicações causassem dependência.

Melhorando os Relacionamentos Interpessoais

Alguns tratamentos para a depressão enfatizam a importância da melhora de relacionamentos íntimos. Se você tem um relacionamento de abuso ou está em um relacionamento com alguém que critica você constantemente, pode ser difícil para você se recuperar da depressão. A terapia de casal ou a terapia familiar pode ajudá-lo a melhorar as condições do relacionamento que podem estar alimentando sua depressão. Se você está sendo abusado física ou sexualmente, praticamente todas as comunidades têm programas especiais para ajudá-lo.

Além disso, a melhora de seus relacionamentos pode ajudá-lo a obter apoio enquanto você se recupera de sua depressão. As estratégias ensinadas neste livro podem ser utilizadas para ajudar a melhorar relacionamentos que já são bons. Um outro livro de auto-ajuda que usa uma abordagem da terapia cognitiva para problemas de casais é *Love Is Never Enough*, de Aaron T. Beck (New York: HarperCollins, 1988).

Planejamento de Atividades

As atividades podem estar relacionadas ao modo como você se sente. Se você monitorar sentimentos de depressão, pode descobrir que, quando está deprimido, você é mais passivo e menos ativo. Seguindo a observação de que as pessoas deprimidas tendem a parar de ter atividades agradáveis, os tratamentos da depressão com frequência enfatizam o aumento do número semanal de atividades prazerosas.

Como um primeiro passo em direção ao tratamento da depressão, é útil aumentar suas atividades – especialmente as atividades prazerosas ou aquelas que levam a um senso de realização. Quando temos atividades agradáveis ou atividades que realizam algo, geralmente nos sentimos melhor.

A depressão diminui a capacidade da pessoa de se concentrar, prestar atenção e recordar. Se a concentração, a atenção e a memória encontram-se tão afetadas que torna difícil o aprendizado das intervenções cognitivas apresentadas neste livro, então o melhor é concentrar esforços exclusivamente nas mudanças comportamentais até que a concentração, a atenção e a memória tenham melhorado o suficiente para aprender novas habilidades.

Ao acompanhar de perto suas atividades, você pode descobrir como elas afetam seu humor. Você verá como suas atividades passadas e atuais estão associadas ao seu humor. E você provavelmente notará que sua depressão diminuirá com o planejamento de atividades futuras.

Ao planejar e fazer atividades agradáveis ou ao realizar algo, você estará fazendo mudanças comportamentais que podem diminuir sua depressão. Fazer dez atividades agradáveis em uma semana deve ajudá-lo mais do que fazer apenas cinco. Além do mais, fazer atividades altamente agradáveis deve ajudar você mais do que fazer atividades que são apenas ligeiramente agradáveis. Pessoas diferentes apreciam atividades diferentes. Exemplos de atividades agradáveis incluem conversar com um amigo, ouvir música, jogar um jogo de computador, dar uma caminhada, sair para almoçar, assistir a um programa de TV favorito ou a um evento esportivo, ou brincar com seus filhos. Note que as atividades prazerosas não precisam necessariamente ser dispendiosas ou muito demoradas. Elas são eventos agradáveis do cotidiano.

Se você decidir tentar o planejamento de atividades como o primeiro passo para a redução de sua depressão, não espere achar as atividades tão agradáveis ou gratificantes como você as achava antes de se tornar deprimido. Paulo, por exemplo,

que apreciava muito jogar cartas com seus amigos antes de ficar deprimido, achou essa atividade divertida durante sua depressão, mas não tão gratificante quanto havia sido anteriormente. Se Paulo tivesse comparado seu prazer em jogar cartas quando deprimido com sua antiga apreciação desta atividade, poderia ter concluído “Isso é inútil. Não estou me divertindo como costumava”. Em consequência destes pensamentos, Paulo poderia de fato ter-se sentido mais deprimido após um jogo de cartas. Entretanto, se Paulo tivesse comparado sua apreciação do jogo com ficar em casa deprimido, ele poderia ter decidido “Foi bom ter ido jogar cartas. Pelo menos me diverti um pouco. Foi melhor do que ficar em casa sentado de mau humor”.

Você pode utilizar um Registro Semanal de Atividades para ajudá-lo a identificar o que você está fazendo quando se sente mais deprimido, ansioso ou zangado. Além de identificar seu comportamento e estados de humor, o planejamento semanal de atividades pode ser utilizado como um guia para ver quais mudanças em seu comportamento podem ajudá-lo a se sentir melhor.

EXERCÍCIO: Registro de Atividades

Primeiro, escolha um estado de humor que lhe desagrade ou que ocorreu recentemente e escreva esse estado de humor aqui:

Humor: _____

Durante esta semana, você avaliará esse humor em uma escala de 0 – 100 pontos.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Nem um pouco		Um pouco		Médio		Bastante			O máximo que já senti	

Preencha seu Planejamento Semanal de Atividades (Folha de Exercícios 10.4 na página 141) da semana. Para cada hora, escreva no espaço apropriado a atividade que você estava realizando e avalie seu humor em uma escala de 0 a 100. Você pode se esquecer de fazer por algumas horas, mas quanto mais horas você completar na semana, mais você terá a chance de aprender sobre o humor que você está avaliando. Portanto, se você se esquecer de fazer por um dia, não desista – apenas continue as avaliações quando você se lembrar.

Examine o Planejamento Semanal de Atividades de Paulo, na Figura 10.1, na página 140. Observe que Paulo escreveu apenas uma palavra ou duas para descrever sua atividade – apenas o suficiente para lembrá-lo do que ele estava fazendo quando olhasse de novo o registro. Quando tinha mais de uma atividade na mesma hora, ele anotava um ou dois comportamentos mais importantes (p. ex., “caminhar”, “tomar café da manhã”) ou uma palavra genérica (“compras”).

Embora Paulo achasse que o Planejamento Semanal de Atividades seria difícil de manter, descobriu que precisava de apenas alguns segundos a cada hora para anotar uma atividade e uma avaliação da depressão. Observe que, na quinta-feira, das 10:00 às 11:00 horas da manhã, quando sua depressão variou bastante durante a hora, ele escreveu tanto um escore alto quanto baixo para demonstrar a mudança.

Para ajudá-lo a lembrar de preencher o Planejamento de Atividades, carregue uma cópia com você. Não é necessário preenchê-la a cada hora. A maioria das pessoas consegue lembrar de seus estados de humor por diversas horas, de forma que você pode ser capaz de preencher o Planejamento diversas vezes por dia, ao invés de

a cada hora. Por exemplo, na hora do almoço você pode adicionar todas as suas atividades matinais e as avaliações de seu humor. Na hora do jantar você pode completar as horas da tarde; na hora de dormir, as horas do início da noite.

A relação entre o comportamento e os estados de humor é suficientemente importante para sugerir que você dê uma pausa na leitura deste capítulo até que você tenha tido uma chance de preencher um Planejamento Semanal de Atividades durante uma semana inteira. Então, continue lendo este capítulo. O lembrete do capítulo será de maior valor se você puder aplicá-lo às informações que reuniu em seu Planejamento Semanal de Atividades.

LEMBRETE**Planejamento Semanal de Atividades**

- Especifique o humor que você irá avaliar.
- Escreva suas atividades para cada hora do dia.
- Para cada hora, avalie seu humor.
- Após ter preenchido um planejamento de atividades por uma semana, procure relações entre o que você faz e seu humor.

Escreva em cada espaço: (1) Atividade. (2) Avaliações de depressão. (0-100%).

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
06-07	Acordei 60	Acordei 70	Acordei 60	Acordei 50	Acordei 60	Acordei 40	Acordei 60
07-08	Banho, vestir 60	Deitado na cama 80	Banho, vestir 50	Banho, vestir 50	Vestir 50	Banho, vestir 30	Vestir 60
08-09	Caminhada, café 40	Vesti-me 80	Café da manhã 50	Café da manhã 40	Café da manhã 40	Café da manhã 20	Café da manhã 50
09-10	Golfe 40	Café da manhã 80	Loja de ferragens 40	Caminhada 30	Limpar garagem 40	Indo para o Bob 20	Caminhada 40
10-11	Golfe 40	Sentado numa cadeira 80	Consertar porta 30	Telefonei para Bob 30-60	Limpar garagem 30	Visitando Bob e filhos 10	Compras 30
11-12	Golfe 60	Lendo 80	Consertar porta 30	Conversa com Sílvia 60	Limpar garagem 30	Vendo figurinhas com Diego 10	Compras 30
12-13	Almoço com Sílvia 40	Almoço com Sílvia 70	Almoço com Sílvia 20	Almoço 60	Almoço 20	Almoço 0	Almoçar fora 20
13-14	Compras com Sílvia 40	Lava pratos 80	Lavar pratos 30	Terapia 50	Varrer garagem 20	Indo a um parque 0	Passeando com Sílvia 20
14-15	Compras 40	Sentado numa cadeira 80	Caminhada 20	Telefonei para Bob 40	Caminhada com a Sílvia 20	Jogar bola 0	Em casa com Sílvia relaxando 20
15-16	Compras 50	Pagando contas 80	Lendo corres- pondência 20	Limpar bancada 40	Lendo jornais, correspon- dência 20	Psseando com o cachorro de Bob 0	Relaxando com a Sílvia 10
16-17	Desembrulhar sacos de compras 50	Levar Sílvia ao banco 70	Ajudando a cozinhar 20	Ajudando a cozinhar 40	Ajudando a cozinhar 20	Dirigindo para casa 10	Fazendo o jantar 10
17-18	Sentado na cadeira 60	Jantar fora 60	Jantando com Sílvia 20	Jantar 30	Jantar 20	Jantar 10	Jantar 10
18-19	Jantar 60	Andando no shopping 60	Lavando pratos 20	Lavando pratos 30	Lavando pratos 20	Lavando pratos 10	Lavando pratos 10
19-20	TV 60	Cinema 50	Jogando baralho 20	TV 30	Telefonei para Bob 10	Sentado numa cadeira 30	TV 20
20-21	TV 60	Cinema 50	Jogando baralho 20	TV 40	TV 10	Vendo retratos 30	TV 20
21-22	TV 60	Voltando para casa 50	Conversando com a Sílvia 20	TV 40	TV 10	Conversando com Sílvia 20	TV 20
22-23	TV 60	TV 50	TV 20	TV 40	TV 10	TV 30	TV 30
23-24	Na cama 70	Na cama 60	Na cama 20	Na cama 60	Na cama 10	Na cama 30	Na cama 20
24-01	Dormindo	Dormindo	Dormindo	Dormindo	Dormindo	Dormindo	Dormindo

FIGURA 10.1. Planejamento Semanal de Atividades de Paulo.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.4: Monitorando Atividades – Planejamento Semanal de Atividades

Escreva em cada espaço: (1) Atividade. (2) Avaliações do humor (0-100%).

(Humor que estou avaliando: _____)

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							

Complete o seguinte exercício depois de você ter preenchido um Planejamento Semanal de Atividades durante uma semana.

Exercício: Aprendendo a partir de Registros de Atividades

Agora que você registrou seus estados de humor e suas atividades por uma semana, analise seu Planejamento Semanal de Atividades para encontrar padrões. A Folha de Exercícios 10.5 lista algumas perguntas a serem respondidas para ajudá-lo a aprender a partir de seu Planejamento Semanal de Atividades.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.5: Aprendendo a partir de seu Planejamento Semanal de Atividades

1. Meu humor mudou durante a semana? Como? Quais padrões observo?
2. Minhas atividades afetaram meu humor? Como?
3. Quais atividades ajudaram a me sentir melhor? Por quê? Essas atividades fazem parte dos meus interesses no futuro? Que outras atividades eu poderia realizar que também poderiam fazer me sentir melhor?
4. Quais atividades ajudaram a me sentir pior? Por quê? Essas atividades são de grande interesse para mim?
5. Houve certas horas do dia (p. ex., manhãs) ou da semana (p. ex., finais de semana) em que me senti pior?
6. Posso pensar em alguma coisa que eu possa fazer para me sentir melhor durante estes períodos?
7. Houve certas horas do dia ou da semana nas quais me senti melhor?
8. Olhando para minhas respostas às perguntas 3 e 4, quais atividades posso planejar para a próxima semana para aumentar as chances de me sentir melhor nesta semana? Durante os próximos meses?

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Suas respostas à Folha de Exercícios 10.5 podem ajudá-lo a identificar as atividades que você pode ter que mudar para se sentir melhor. Volte ao Planejamento Semanal de Atividades de Paulo (Figura 10.1) e veja como ele respondeu as perguntas da Folha de Exercícios 10.5 (Figura 10.2).

1. Meu humor mudou durante a semana? Como? Que padrões observo?

Sim, meu humor mudou. Depois que fico deprimido, demora horas para passar. Alguns dias não foram tão ruins.

2. Minhas atividades afetaram meu humor? Como?

Sim. Em geral, me sinto um pouco melhor quando estou bastante ocupado.

3. Quais atividades ajudaram a me sentir melhor? Por quê? Essas atividades fazem parte dos meus interesses futuros? Quais outras atividades eu poderia realizar que também poderiam fazer me sentir melhor?

Fazer coisas com a Silvia – ela é uma pessoa alegre. Consertar a porta – me senti útil. Sim. Passar tempo com meus netos. Jogar mais cartas. Trabalhar no jardim.

4. Quais atividades ajudaram a me sentir pior? Por quê? Essas atividades são de grande interesse para mim?

Ficar sentado em minha cadeira pensando – más notícias.

Telefonema de Bob na quinta-feira – más notícias.

Sim, são do meu interesse – é necessário lidar com as situações difíceis.

5. Houve certas horas do dia (p. ex., manhãs) ou da semana (p. ex., finais de semana) em que me senti pior?

Senti-me pior durante as manhãs até eu começar a fazer alguma coisa.

Senti-me pior de manhã cedo.

6. Posso pensar em alguma coisa que eu possa fazer para me sentir melhor durante estes períodos?

Acho que ajuda tomar banho, me vestir. Caminhar parece ajudar, embora eu não tenha vontade de caminhar quando estou deprimido. Sair de casa pode ajudar nos dias ruins.

7. Houve certas horas do dia ou da semana nas quais me senti melhor?

Geralmente, no final do dia eu me senti melhor. Esta semana eu me senti melhor na sexta-feira, no sábado e no domingo.

8. Olhando para minhas respostas às perguntas 3 e 4, quais atividades posso planejar para a próxima semana para aumentar as chances de eu me sentir melhor nesta semana? Durante os próximos meses?

Consertar as coisas da casa. Planejar mais atividades – especialmente coisas divertidas. Visitar meus netos.

Levar o cão do Bob para dar um volta. Passar menos tempo sentado sozinho.

FIGURA 10.2. O que Paulo aprendeu a partir de seu Planejamento Semanal de Atividades.

Como você pode observar, Paulo aprendeu bastante com seu Planejamento Semanal de Atividades. Dependendo do humor que você acompanhou, você pode ter aprendido uma grande variedade de coisas a partir da observação de suas alterações emocionais. As pessoas deprimidas observam com frequência que se elas se tornam mais ativas, isso as ajuda a se sentirem melhor. Por que você acha que isso acontece?

Não sabemos com certeza por que as pessoas deprimidas frequentemente se sentem melhor após começarem a fazer mais coisas. Aqui está uma lista das possíveis razões:

- Alguns tipos de atividades, como os exercícios físicos, aumentam as substâncias químicas cerebrais que podem ajudar a nos fazer sentir melhor.
- Quando não estamos fazendo nada, com frequência pensamos em coisas negativas repetidamente. Atividades ajudam a nos distrair dos pensamentos negativos.
- As atividades podem nos dar a oportunidade de ter sucesso (p. ex., organizar uma sala ou uma escrivaninha), de fazer algo agradável (p. ex., conversar com alguém de quem gostamos) ou de resolver um problema (começar a trabalhar em algo que precisa ser feito). Cada uma destas experiências – sucesso, prazer, resolver um problema – pode ajudar a nos fazer sentir um pouco melhor por algum tempo.

As atividades parecem ajudar particularmente a depressão, se envolverem prazer ou a oportunidade de realizar algo (mesmo algo muito pequeno). Portanto, somente aprender a buscar o prazer ou a realização nas coisas que você faz pode ajudar você a se sentir melhor. Além de prestar a atenção nos efeitos da atividade em seu humor, tente ver se alguma outra mudança em seu comportamento pode ajudar seu humor. Paulo e seu terapeuta decidiram que ele deveria levantar, tomar banho e se vestir todas as manhãs, não importando como ele se sentia – não ficar deitado na cama. Paulo também decidiu dar uma caminhada matinal regular e pedir à Sílvia que o ajudasse a pensar em atividades para fazer nos dias em que ele se sentia mais deprimido.

RESUMO DO CAPÍTULO 10

- A depressão não apenas descreve um humor; ela também envolve alterações em nosso pensamento, comportamento e biologia.
- O Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor* (Folha de Exercícios 10.1) pode ser utilizado para avaliar os sintomas de depressão. Escores semanais no inventário podem ser registrados na Folha de Exercícios 10.2 para que você possa observar alterações na depressão enquanto utiliza este manual.
- Aprender a mudar como você pensa é um dos pontos principais da terapia cognitiva para a depressão.
- Medicação também pode ser útil, especialmente para as pessoas que experimentam depressão intensa e duradoura.
- A avaliação de seus estados de humor durante as atividades, colocadas por escrito em um planejamento semanal de atividades, pode ajudá-lo a descobrir as relações entre comportamento e depressão (Folha de Exercícios 10.4).
- A análise do Planejamento Semanal de Atividades pode sugerir mudanças comportamentais a serem feitas para ajudá-lo a se sentir melhor (Folha de Exercícios 10.5).
- Atividades prazerosas ou atividades que permitem que você realize algo ajudam-no a se sentir melhor quando estiver deprimido.

Compreendendo a Ansiedade

A ansiedade é umas das emoções mais perturbadoras que as pessoas podem sentir. É, algumas vezes, chamada de medo ou nervosismo. A palavra “ansiedade” descreve inúmeros problemas incluindo as *fobias* (medo de coisas ou situações específicas, tais como alturas, elevadores, insetos, voar de avião), *ataques de pânico* (sentimentos intensos de ansiedade, nos quais as pessoas muito freqüentemente sentem estar prestes a morrer ou a enlouquecer), *transtorno do estresse pós-traumático* (lembranças repetitivas de traumas terríveis com altos níveis de sofrimento), *transtorno obsessivo-compulsivo* (pensar ou fazer coisas repetidamente) e *transtorno da ansiedade generalizada* (uma mistura de preocupações e sintomas de ansiedade experimentados a maior parte do tempo). Também utilizamos a palavra “ansiedade” para descrever curtos períodos de nervosismo ou medo que experimentamos quando enfrentamos experiências difíceis em nossas vidas.

A maioria das pessoas ansiosas tem bastante noção de seus sintomas físicos, os quais podem incluir agitação, tensão, palma das mãos suadas, tonteira, dificuldades respiratórias, batimentos cardíacos acelerados e rubor facial. A ansiedade é semelhante à depressão, pois seus sintomas são experimentados nas quatro áreas descritas na Capítulo 1.

Acontecimentos importantes de nossa vida (ambiente) podem contribuir para a ansiedade. Exemplos de acontecimentos importantes são traumas (p. ex., sofrer abusos físicos ou sexuais; passar por um acidente automobilístico; presenciar uma guerra), doença ou morte, coisas que nos foram ensinadas (“As cobras picam”, “Se você não se lavar, você ficará doente”), as coisas que observamos (um artigo no jornal sobre um acidente de avião, “Meu coração está batendo descompassado”) e experiências que parecem impossíveis de serem manejadas (falar em público, promoção ou perda de emprego, ter um filho). A ansiedade de Laura teve início após a morte de seu pai. Laura sentiu-se derrotada e teve grande dificuldade de lidar com problemas. Ela começou a esperar que outra catástrofe acontecesse e que não seria capaz de lidar com ela.

Todas as alterações físicas, comportamentais e do pensamento que experimentamos quando estamos ansiosos são parte das respostas da ansiedade chamadas de “lutar, fugir ou congelar”. Essas três respostas podem ser adaptativas quando encaramos o perigo. Para ver como isso acontece, imagine que você está em outra cidade. Você decide sair para caminhar à noite e descobre que está perdido em uma rua escura. Você nota um homem grande a aproximadamente 20 metros de distância vindo em sua direção. Você acha que ele viu você e pensa que ele vai atacá-lo e roubá-lo. O que você deve fazer? Uma opção seria lutar. Para fazer isso, seu coração bateria mais forte, sua respiração ficaria mais rápida e seus músculos se contrairiam. O suor ajudaria a resfriar seu corpo. Como você pode notar, todas estas

PERFIL DA ANSIEDADE**Reações Físicas**

Palma das mãos suadas
Tensão muscular
Coração acelerado
Rubor facial
Tonteira

Pensamentos

Superestimação do perigo
Subestimação da capacidade de enfrentamento
Subestimação da ajuda disponível
Preocupações e pensamentos catastróficos

Comportamentos

Evitação de situações onde a
ansiedade possa ocorrer

Sair de situações onde a
ansiedade começa a ocorrer

Tentar fazer as coisas de
forma perfeita ou tentar
controlar os acontecimentos
para prevenir o perigo

Estados de Humor

Nervoso

Ansioso

Em pânico

mudanças corporais seriam úteis nesta situação (mas não tão úteis quando você encara seu chefe – um perigo social). Estas mudanças compõem a resposta de “luta”.

Talvez, você ache que lutar contra o homem não seja uma boa idéia. Talvez, você ache melhor correr. Para correr rápido, você também precisaria de um batimento cardíaco acelerado, bastante oxigênio, tensão muscular e transpiração. Portanto, as mesmas mudanças físicas que compõem a resposta de “luta” compõem a resposta de “fuga”. Você simplesmente usa a energia extra para correr, ao invés de ficar e combater. Com um pouco de sorte, correr pode salvá-lo de ser atacado.

Uma terceira resposta que pode funcionar bem seria “paralisar”. Talvez o homem não tenha visto você, e talvez se você ficar bem parado ele não irá notá-lo. Nesse caso, uma paralisação total exigiria que você tivesse os músculos muito tensos, rígidos. Com um tórax apertado você nem respiraria de forma muito visível. Esses tipos de mudanças físicas que fazem com que você fique bem parado fazem parte da resposta de “congelamento”.

Essas três respostas da ansiedade – luta, fuga e congelamento – são boas reações ao perigo. Infelizmente, nós também experimentamos essas mesmas reações quando assistimos a um filme sobre um assalto ou quando estamos diante de um grupo de pessoas para fazer um discurso. Este livro ensina métodos para reduzir sua ansiedade quando não há presença de perigo, quando o perigo não é tão sério quanto se possa crer que seja ou quando ansiedade demais interfere no um bom manejo das situações.

Como descrito no Capítulo 1, Laura tinha ansiedade e ataques de pânico ao ir para o aeroporto, enquanto esperava na sala de embarque e ao entrar em um avião. Seu batimento cardíaco era rápido, ela transpirava, sua respiração se alterava e seus músculos ficavam tensos, sintomas que a levavam a crer que estava prestes a ter um ataque cardíaco.

Para obter uma idéia melhor de sua própria ansiedade, escreva os tipos de acontecimentos ou situações nas quais você tende a se sentir ansioso:

Sinto-me ansioso quando _____

Também me sinto ansioso quando _____

Também me sinto ansioso quando _____

Também me sinto ansioso quando _____

EXERCÍCIO: Identificando e Avaliando os Sintomas de Ansiedade

Para especificar quais sintomas você experimenta quando você está ansioso, avalie os sintomas listados no Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor* da Folha de Exercícios 11.1, na página 150. Complete o inventário uma ou duas vezes por semana enquanto você está aprendendo os métodos para manejar sua ansiedade, de forma que você possa determinar quais intervenções são mais eficazes.

Obtenha o escore para o Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor* através da soma dos números que você circulou para cada um dos itens. Por exemplo, se você circulou 3 para cada item, seu escore seria 72 (3 x 24 itens). Se você ficou indeciso entre dois números para um item e circulou ambos, some apenas o número maior.

Para monitorar alterações, registre seus escores do Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor* na Folha de Exercícios 11.2, da página 151. Marque cada coluna com a data na qual você completou o Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor*. Então coloque um X na coluna correspondente a seu escore.

ASPECTOS COGNITIVOS DA ANSIEDADE

Os pensamentos que acompanham a ansiedade são diferentes dos pensamentos que caracterizam a depressão. A ansiedade é acompanhada da percepção de que estamos em PERIGO, ou que estamos sendo AMEAÇADOS, ou que estamos de alguma forma VULNERÁVEIS. Como você aprendeu anteriormente neste capítulo, os sintomas físicos da ansiedade preparam-nos para responder ao perigo ou à ameaça que esperamos.

Uma ameaça ou perigo pode ser físico, mental ou social. Uma ameaça física ocorre quando acreditamos que seremos machucados fisicamente (p. ex., uma picada de cobra, um ataque cardíaco, ser atacado). Uma ameaça social ocorre quando acreditamos que seremos rejeitados, humilhados, envergonhados ou degradados. Uma ameaça mental ocorre quando algo faz com que nos preocupemos de que estamos ficando loucos ou perdendo a cabeça.

A percepção da ameaça varia de pessoa para pessoa. Algumas pessoas, devido a suas experiências de vida, podem sentir-se ameaçadas muito facilmente e, frequentemente, sentir-se-ão ansiosas. Outras pessoas podem sentir uma maior sensação de proteção e segurança. Crescer em um meio caótico e inconstante pode levar uma pessoa a concluir que o mundo e as outras pessoas são contínua e constantemente perigosas.

A percepção do perigo e a noção de nossa própria vulnerabilidade podem ter nos ajudado a sobreviver quando crianças. Se você cresceu em um lar perigoso, ser capaz de reconhecer o perigo ou seus primeiros sinais de aviso foram críticos à sua

FOLHA DE EXERCÍCIOS 11.1: Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor*

Circule o número, em cada item, que melhor descreve o quanto você experimentou cada sintoma na última semana.

	Nem um Pouco	Às Vezes	Freqüente-mente	A maior Parte do Tempo
1. Nervosismo	0	1	2	3
2. Preocupação freqüente	0	1	2	3
3. Tremores, espasmos musculares	0	1	2	3
4. Tensão muscular, dores musculares	0	1	2	3
5. Inquietação	0	1	2	3
6. Cansaço fácil	0	1	2	3
7. Respiração superficial	0	1	2	3
8. Batimento cardíaco acelerado	0	1	2	3
9. Transpiração não devido a calor	0	1	2	3
10. Boca seca	0	1	2	3
11. Tonteira, vertigem	0	1	2	3
12. Náusea, diarreia ou problemas estomacais	0	1	2	3
13. Urinação freqüente	0	1	2	3
14. Rubores (calores) ou calafrios	0	1	2	3
15. Dificuldade de engolir ou "bola na garganta"	0	1	2	3
16. Sentindo-se tenso ou excitado	0	1	2	3
17. Facilmente assustado	0	1	2	3
18. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
19. Dificuldade para pegar no sono ou dormir	0	1	2	3
20. Irritabilidade	0	1	2	3
21. Evitando lugares onde posso ficar ansioso	0	1	2	3
22. Pensamentos freqüentes de perigo	0	1	2	3
23. Vendo-se incapaz de lidar com as dificuldades	0	1	2	3
24. Pensamentos freqüentes de que algo terrível irá acontecer	0	1	2	3

Escore (do total de números circulados)

sobrevivência emocional e talvez física. Você pode ter desenvolvido uma capacidade muito aguçada de reconhecer e responder a situações perigosas.

Neste momento de sua vida, pode ser importante avaliar se você está reagindo em excesso ou não a perigos e ameaças. Talvez as pessoas, em sua vida adulta, não sejam tão ameaçadoras como as de sua infância. Você também pode considerar se seus recursos e habilidades enquanto adulto abrem caminhos novos e criativos de resposta a perigos e ameaças.

Os pensamentos ansiosos são voltados ao futuro e com frequência prevêm catástrofes. Os pensamentos ansiosos, com frequência, iniciam por “E se...” e terminam com um resultado desastroso. Os pensamentos ansiosos frequentemente incluem, também, imagens de perigo. Por exemplo, um homem com medo de falar em público pode, antes de uma fala, pensar “E se eu tropeçar nas palavras? E se eu esquecer minhas anotações? E se as pessoas pensarem que sou um idiota e que não sei sobre o que estou falando?” Ele pode ter uma imagem de si mesmo parado, enrijecido, frente ao público. Esses pensamentos são todos em relação ao futuro e todos eles prevêm um resultado calamitoso.

Alguém que tenha medo de viajar de avião ou de dirigir em uma auto-estrada pode pensar “E se o avião explodir? E se eu tiver um ataque de pânico no avião? E se não houver oxigênio suficiente no avião para respirar? E se eu tiver um acidente de trânsito na estrada? E se eu ficar preso num engarrafamento na hora do *rush*, tiver dificuldade de respirar e não conseguir sair da estrada?” Você pode notar que esses pensamentos são voltados para o futuro e prevêm perigo ou catástrofe: eles fariam você pensar duas vezes antes de entrar em um avião ou em uma auto-estrada.

Algumas pessoas sentem-se ansiosas em relacionamentos íntimos. Elas podem temer intimidade ou comprometimento. Elas podem também estar preocupadas em serem julgadas, rejeitadas ou envergonhadas. Os pensamentos que temos quando temos medo de relacionamentos são também voltados ao futuro e prevêm perigos e catástrofes. Esses pensamentos podem incluir “E se eu me machucar? E se eu for rejeitado? E se a outra pessoa sentir minha fraqueza e tirar vantagem de mim?” Esses pensamentos demonstram o tema “algo de terrível vai acontecer”, característico da ansiedade.

EXERCÍCIO: Identificando os Pensamentos Associados à Ansiedade

Para destacar os pensamentos que estão associados à ansiedade ou ao medo em sua vida, complete a Folha de Exercícios 11.3 (você a reconhece? São as três primeiras colunas de um Registro de Pensamentos descrito na Capítulo 4). Pense a respeito de uma ocasião recente em que você se sentiu ansioso, com medo ou nervoso. Lembre-se dos pensamentos que você teve (em palavras, em imagens). Se você teve uma imagem visual, descreva-a. Se seus pensamentos foram em palavras, observe se eles começavam por “E se...”.

Os pensamentos que você identificou no exercício eram orientados para o futuro? Os pensamentos envolvem algum perigo, vulnerabilidade ou prevêm uma catástrofe? Se a resposta for afirmativa, então você identificou pensamentos relacionados à ansiedade.

ASPECTOS COGNITIVOS DO PÂNICO

O pânico é medo ou ansiedade extremos. Um ataque de pânico consiste de uma combinação inconfundível de emoções e sintomas físicos. Com frequência, um ataque de pânico é caracterizado por uma alteração nas sensações corporais ou mentais, tais como batimento cardíaco acelerado, transpiração, dificuldade de respirar, uma sensação de sufocação ou asfixia, tremor, tonteira, dor no peito, náusea, calores ou calafrios, ou desorientação.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 11.3. Identificando Pensamentos Associados à Ansiedade

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0 - 100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.

Enquanto muitas pessoas experimentam um ataque de pânico ao menos uma vez em suas vidas, algumas pessoas desenvolvem transtorno de pânico. Elas experimentam ataques de pânico freqüentes, durante os quais estão convencidas de que estão prestes a morrer. Os pensamentos predominantes no transtorno de pânico são interpretações catastróficas incorretas de sensações corporais e mentais. Por exemplo, um batimento cardíaco acelerado pode ser interpretado como um ataque cardíaco. Estar momentaneamente desorientado pode ser interpretado erroneamente como estar ficando louco. Não é incomum para as pessoas com transtorno de pânico procurar a emergência de um hospital, apenas para descobrirem que estão saudáveis e fora de perigo.

Em pessoas com transtorno de pânico, um círculo vicioso ocorre, no qual sintomas físicos, emoções e pensamentos interagem uns com os outros e se intensificam rapidamente. Por exemplo, se uma mulher suscetível a ataques de pânico observa que seu coração está batendo mais rapidamente que o "normal", ela pode pensar "Talvez eu esteja tendo um ataque cardíaco". Esse pensamento leva ao medo e à ansiedade e estimula a liberação de adrenalina. A liberação de adrenalina acelera ainda mais seu batimento cardíaco, o qual pode convencê-la de que ela está tendo um ataque cardíaco. Os pensamentos sobre as sensações físicas podem realmente tornarem as sensações mais intensas. Pensamentos catastróficos e as reações físicas e emocionais mais intensas que os seguem podem levar à evitação de atividades ou situações nas quais ataques de pânico anteriores ocorreram.

Laura teve de voar a uma cidade distante para uma reunião de negócios imprevista. Ela monitorou seus pensamentos e reações emocionais antes do voo e resumiu-as no Registro de Pensamentos demonstrado na Figura 11.1.

Observe como a ansiedade e o pânico de Laura foram influenciados pelos pensamentos que centravam-se em perigo e vulnerabilidade pessoal. Não foi o fato de ter que esperar no terminal do aeroporto que fez com que Laura entrasse em pânico. Muitas pessoas aguardam em terminais de aeroportos sem se sentirem ansiosas ou tendo ataques de pânico. Os pensamentos de Laura sobre a situação provocaram sua reação emocional.

SUPERANDO A ANSIEDADE

Os métodos cognitivos descritos neste livro são altamente eficazes para a redução e manejo da ansiedade. A maioria das pessoas são capazes de parar seus ataques de pânico, ao identificarem e modificarem os pensamentos que acompanham o pânico. Além das intervenções cognitivas, muitas pessoas acham úteis a prática de relaxamento e métodos comportamentais e de criação de imagens para aliviar a ansiedade. Esta seção descreve resumidamente cada um desses métodos.

Reestruturação Cognitiva

A ansiedade pode ser reduzida tanto através da diminuição da percepção do perigo quanto através do aumento da confiança na capacidade de lidar com ameaças. Os Capítulos 4 a 7 lhe ensinam como avaliar seus pensamentos ansiosos de forma que você possa mais rapidamente avaliar o perigo e suas conseqüências. A ansiedade pode diminuir se você examina as evidências e descobre que o perigo com o qual você se depara não é tão terrível quanto você imaginava. Quando ameaças ou perigos encontram-se presentes, é útil descobrir quais estratégias melhor ajudarão você a lidar com eles (Capítulo 8). Portanto, a reestruturação cognitiva para a ansiedade envolve tanto a avaliação de suas estimativas do perigo quanto a melhora da capacidade de perceber as possibilidades de como lidar com ele.

Para o transtorno do pânico, a reestruturação cognitiva é a característica principal de uma terapia de sucesso. Se você sofre de ataques de pânico, seu terapeuta o

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0-100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
<i>Aguardando no aeroporto para embarcar no avião.</i>	<i>Ansiedade 80%</i> <i>Pânico 90%</i>	<i>É se o avião tiver problemas mecânicos? Quão seguro será este avião? E se eu tiver um ataque de pânico no avião?</i> <i>Ficarei tão envergonhada se meu chefe ver que estou tendo dificuldade para respirar e que estou suando e quase em pânico. Meu coração já está começando a acelerar.</i> <i>Acho que o ataque de pânico está começando.</i> <i>E se eu tiver um ataque cardíaco?</i> <i>Imagem – Vejo-me agarrando meu peito, suando e ficando pálida. As pessoas no avião estão gritando.</i>

ajudará a identificar seus medos catastróficos relativos a sensações físicas ou mentais específicas. Uma vez identificados esses medos, você fará experimentos (Capítulo 8) que o ajudarão a aprender e acreditar em explicações não-catastróficas alternativas para essas sensações.

Prática de Relaxamento

A prática de relaxamento pode ser dividida em métodos que enfocam o relaxamento físico e métodos que enfocam o relaxamento mental. Todos os métodos podem ser igualmente eficazes. Experimente vários e utilize o processo que melhor funcionar para você. Quando você está relaxado fisicamente, o relaxamento mental vem a seguir, e quando você está mentalmente relaxado, o relaxamento físico vem a seguir. A prática do relaxamento pode aliviar a ansiedade, porque é difícil para o corpo ou para a mente estar simultaneamente relaxado e ansioso. Se você desenvolve a capacidade de relaxar antes e durante situações estressantes, então você pode reduzir substancialmente a frequência e severidade da ansiedade que você experimenta.

Relaxamento Muscular Progressivo

O relaxamento muscular progressivo é uma técnica na qual os principais grupos musculares do corpo são contraídos e relaxados alternadamente. O processo pode ter o sentido da cabeça aos pés ou dos pés à cabeça. O relaxamento muscular progressivo pode levar a graus profundos de relaxamento físico e mental. A pessoa contrai e relaxa os músculos da testa, olhos, queixo, pescoço, ombros, parte superior das costas, bíceps, antebraços, mãos, abdômen, virilha, pernas, quadris, coxas, nádegas, panturrilhas e pés. Cada grupo muscular é contraído por 5 segundos e então relaxado por 10 ou 15 segundos, contraído por 5 segundos, relaxado por 10 a 15 segundos.

Pessoas diferentes carregam tensão muscular em partes diferentes do corpo, de forma que as áreas em particular que precisam ser enfatizadas variam de pessoa para pessoa. A maioria das pessoas relatam graus aumentados de relaxamento e graus diminuídos de tensão física e ansiedade ao completarem um exercício de relaxamento muscular progressivo. A prática repetida de qualquer método de relaxamento cria graus até mais profundos de relaxamento. O relaxamento é uma habilidade que pode ser desenvolvida de forma muito semelhante a tocar piano ou a arremessar uma bola. Quanto mais se pratica, mais se desenvolve a habilidade.

Respiração Controlada

Um segundo tipo de treino de relaxamento é chamado de respiração controlada. Esse método é baseado na observação de que muitas pessoas respiram superficialmente ou irregularmente quando ansiosas ou tensas. Tais padrões de respiração levam a um desequilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono no corpo, o qual pode causar os sintomas físicos da ansiedade.

É importante praticar a respiração controlada por, no mínimo, 4 minutos, porque isso é o que aproximadamente leva para restabelecer o equilíbrio do oxigênio e dióxido de carbono. O equilíbrio funciona de forma mais eficaz se você inspira e expira profundamente em uma quantidade igual de tempo. Se você colocar uma das mãos sobre a parte superior do tórax e a outra mão sobre seu abdômen, a mão sobre seu abdômen se moverá para fora enquanto você inspira.

Tente inspirar contando lentamente até 4 e expirar contando lentamente até 4, durante 4 minutos agora mesmo e veja se você não fica mais relaxado. Não importa se você respira pela boca ou pelo nariz; respire da forma mais confortável para você. Lembre-se de respirar gentilmente e não respire, de uma só vez, grandes golfadas de ar.

Criação de Imagens

Os métodos de criação de imagens são também eficazes para aprender a relaxar e a manejar a ansiedade. A imaginação envolve a visualização ativa de cenas tranquilas e relaxantes para você. As cenas podem ser lugares reais que você conhece onde você se sente seguro e relaxado, ou podem ser cenas criadas por você para serem tranquilas, seguras e relaxantes. A cena específica é menos importante de como a imagem faz você se sentir.

Quanto mais sentidos você for capaz de incorporar à sua imagem, mais relaxante esta terá chance de ser. Se você conseguir imaginar os cheiros, sons e sensações táteis, bem como os aspectos visuais da cena, você aumentará sua capacidade de relaxamento. Por exemplo, se você se imagina andando em um caminho rodeado de árvores, você pode querer concentrar sua atenção nos pássaros cantando, na luz dançando por entre os galhos de árvores, o cheiro do pinho, o verde da floresta e a brisa refrescante ao tocar a sua pele. Cada um de nossos sentidos pode contribuir para a nossa experiência de relaxamento e conforto.

Distração

Um quarto método de redução da frequência e da severidade da ansiedade é a distração. Quando estamos ansiosos, tendemos a concentrar nossa atenção nas sensações físicas ou pensamentos relacionados à nossa ansiedade. A distração funciona porque nossa atenção está concentrada fora dos pensamentos ou sensações físicas que contribuem para nossa ansiedade.

Quanto mais você conseguir ficar absorto em outras atividades ou pensamentos mais você desligará o combustível cognitivo de sua ansiedade, diminuindo ou eliminando, dessa forma, seus sintomas de ansiedade. Quanto mais completamente você for capaz de se absorver em outros pensamentos ou atividades, mais sua ansiedade se dissipará. Assim como com a respiração controlada, é importante praticar a distração por no mínimo 4 minutos antes de contar com uma diminuição da ansiedade.

Laura aprendeu a utilizar a distração de maneira eficaz nas primeiras etapas de sua terapia. Laura estava em um avião quando o piloto anunciou que o avião teria um atraso na pista de decolagem de 20 minutos. Os primeiros pensamentos de Laura foram “Não serei capaz de lidar com isso. Terei um ataque de pânico”, e ela começou a se sentir ansiosa. Embora tivesse aprendido o relaxamento muscular progressivo e como utilizar Registros de Pensamentos, Laura decidiu tentar a distração.

Laura começou a concentrar sua atenção no céu e nas nuvens. Ela se concentrou nos tons de azul do céu e nas cores e formatos das nuvens. Ela permitiu que seus olhos corresse pelos contornos das nuvens e que observassem de perto a textura de cada nuvem. Além disso, ela procurou se entreter ao procurar figuras nas nuvens; ela se surpreendeu ao descobrir que muitas delas assemelhavam-se a personagens de desenhos animados. Laura ficou tão absorta com a cena que a espera de 20 minutos passou rapidamente sem praticamente nenhuma ansiedade.

Você pode tentar cada um desses métodos de relaxamento uma ou duas vezes para ver quais funcionam melhor para você. Para isso classifique seu nível de ansiedade ou tensão em uma escala de 0-100 antes e depois de completá-los. Muitas pessoas descobrem que a distração é o melhor método para níveis muito altos de ansiedade e que os outros métodos funcionam bem em níveis médios de ansiedade. Pratique regularmente os métodos que funcionam melhor para você para torná-los totalmente eficazes.

Superando a Evitação

A evitação é a marca registrada da ansiedade. Quando evitamos uma situação difícil, inicialmente experimentamos uma diminuição na ansiedade. Ironicamente, quanto mais evitamos determinada situação, mais ansiosos nos tornamos quando nos depara-

ramos com ela no futuro. Dessa maneira, a evitação a longo prazo, de fato, alimenta a ansiedade, muito embora pareça ajudar a ansiedade a curto prazo. Para superar a ansiedade, precisamos aprender a abordar as situações ou as pessoas que evitamos. Aprender a abordar e a lidar com as situações nas quais nos sentimos ansiosos é um modo duradouro e poderoso de eliminar a ansiedade.

Para abordar situações temidas de forma bem-sucedida, você pode utilizar as técnicas de relaxamento descritas neste capítulo para reduzir sua ansiedade em relação às situações. Ao abordar gradualmente o que você teme, você pode reunir evidências sobre a exatidão de suas expectativas catastróficas.

Se você experimenta altos níveis de ansiedade, é útil desenvolver uma hierarquia das situações, eventos ou pessoas que você teme. Uma hierarquia é uma lista escrita em ordem de intensidade do medo, com a situação ou evento mais temido no topo e o evento menos temido na parte inferior. Comece a abordar as situações da parte inferior da lista primeiro e vá subindo a lista gradualmente, manejando e abordando com sucesso os eventos que não são tão assustadores antes de abordar a situação mais temida.

Como exemplo, Joana estava nervosa, porque haviam pedido que discursasse na próxima sessão da Assembléia de sua cidade. Ela geralmente evitava falar na frente de grupos, porque se sentia muito ansiosa. Para superar sua ansiedade e evitação, Joana fez uma hierarquia como a seguir:

5. Falar na sessão da Assembléia Legislativa.
4. Reunir-me em particular com um vereador para apresentar minhas idéias.
3. Apresentar meu discurso para minha família e amigos.
2. Praticar a apresentação em casa sozinha.
1. Escrever o discurso.

Começando com a situação 1, Joana enfrentou com sucesso os desafios de cada situação da hierarquia, combinando métodos de relaxamento, reestruturação cognitiva (Capítulos 4-7) e Planos de Ação (Capítulo 8) para solucionar possíveis problemas. Joana não passou à próxima situação de sua hierarquia até que fosse capaz de abordar a situação anterior com pouca ou nenhuma ansiedade. Ela praticou a etapa 4 – uma etapa que não poderia ser facilmente repetida inúmeras vezes – em sua imaginação até que experimentasse ansiedade mínima. Muito embora Joana tenha experimentado alguma ansiedade quando de fato fez sua apresentação na Assembléia Legislativa de sua cidade, ela não estava nem de perto tão ansiosa quanto havia estado em situações semelhantes no passado. Ela atribuiu seu sucesso à sua prática do exercício em etapas. Além disso, ao encaminhar-se ao pódio, ela fez-se lembrar do quão bem havia feito o discurso na prática. Ao utilizar a combinação de diferentes métodos, Joana foi capaz de dar um discurso em público, um evento que havia anteriormente evitado.

Quando você usa uma hierarquia, você tem controle sobre o quão rápido ou devagar você passa de um evento a outro em sua lista. Sua exposição aos eventos é auto-instruída, e você não deve se sentir forçado ou pressionado a ir mais rápido do que você acredita poder. Ter senso de controle sobre a velocidade que você funciona é essencial para seu domínio completo dos acontecimentos.

Se você acha que mesmo a situação menos temida da hierarquia parece difícil demais, você pode tanto dividir este acontecimento em partes menores ou começar com a prática da imaginação. A prática da imaginação consiste simplesmente em imaginar-se completando a etapa. Enquanto você imagina a situação, você pode utilizar a reestruturação cognitiva e os métodos de relaxamento para reduzir o nível de ansiedade estimulado pela criação de imagens. Uma vez estando confortável com a situação na imaginação, você pode entrar na situação na realidade.

As vezes, o apoio de um cônjuge, amigo ou colega pode ajudar você a estar mais disposto e motivado para encarar sua hierarquia do medo. Se você quer que um colega o ajude, escolha alguém em quem você confia e que compreende a natureza

de seus medos e de suas evitações. Essa pessoa pode servir como uma fonte empática de motivação e apoio enquanto você desenvolve atividades inicialmente difíceis. De maneira ideal, você progredirá no enfrentamento de seus medos tanto sozinho quanto com um amigo.

Medicação

Se uma medicação é freqüentemente indicada no tratamento da depressão, sua utilização no tratamento da ansiedade é mais controversa. As medicações mais freqüentemente recomendadas no tratamento da ansiedade são os calmantes. Atualmente, os três calmantes mais populares são o Frontal™ (alprazolam), o Valium™ (diazepam) e o Rivotril™ (clonazepam). A maioria das pessoas concorda que esses medicamentos podem ser úteis a curto prazo – até 2 semanas – no alívio dos sintomas de ansiedade. Entretanto, os calmantes, ao contrário dos antidepressivos, possuem um sério potencial gerador de dependência. Além disso, os calmantes podem interferir no desenvolvimento de habilidades de manejo para superar a evitação e manejar a ansiedade sem medicação.

Os calmantes produzem sensações agradáveis, descontraídas e calmas. As pessoas que tomam calmantes por um longo período de tempo podem desenvolver uma tolerância, o que significa que são necessárias quantidades cada vez maiores do calmante para que o efeito de relaxamento seja produzido. Adicionalmente, após tomar calmantes por um longo período de tempo, muitas pessoas experimentam sintomas de abstinência se elas param de repente de tomar a medicação. Os sintomas de privação incluem náuseas, sudorese, tremores e uma fissura ou desejo intenso pela medicação. A abstinência e a tolerância são duas das principais características da dependência. Esse é o motivo pelo qual seu médico irá monitorar você de perto se você estiver tomando essas medicações. Esse também é o motivo pelo qual seu médico pode ter recomendado esse livro para ajudar você a aprender outros métodos para reduzir sua ansiedade.

Os calmantes produzem um alívio rápido da ansiedade, mas eles reduzem a oportunidade de aprender, praticar e desenvolver novas habilidades. Para desenvolver métodos de manejo da ansiedade, você precisa se sentir ansioso e aprender como reduzir a emoção. Você não pode medir exatamente os efeitos da respiração profunda, da reestruturação cognitiva, distração, relaxamento muscular progressivo e superação da evitação se você está tomando calmantes. A motivação para aprender novas estratégias de manejo é aumentada por altos níveis de ansiedade. Quando se está muito ansioso, o desejo de aprender novos métodos para manejar a ansiedade é muito grande. Uma vez que os calmantes produzem sensações agradáveis, prazerosas, a motivação para aprender algo novo diminui.

A eficácia de qualquer intervenção, incluindo a medicação, é medida pelos índices de recaída, bem como pelo efeito imediato. Os índices de recaída registram o número de pessoas inicialmente beneficiadas por determinada intervenção que reexperimentam os mesmos sintomas quando o tratamento é descontinuado. Infelizmente, as pessoas com transtornos de ansiedade, tratadas apenas com medicação, experimentam altos índices de recaída. Por exemplo, um estudo verificou que 71-95% das pessoas com transtorno de pânico cujo pânico foi tratado com sucesso com medicação, reexperimentaram ataques de pânico dentro de 90 dias após descontinuarem a medicação (Sheehan, 1986).^{*} Outros estudos verificam, também, altos índices de recaída em pacientes cujo transtorno do pânico é tratado somente com medicação. Em comparação, estudos de pacientes tratados com terapia cognitiva para transtorno de pânico demonstram que a terapia cognitiva é um tratamento igualmente eficaz com um índice de recaída de apenas 0-10% no primeiro anos após o final do tratamento. A terapia cognitiva ensina habilidades para dominar o pânico, que levam a uma melhora mais permanente.

^{*} Sheehan, D. V. (1986). Tricyclic antidepressants in the treatment of panic and anxiety disorders. *Psychosomatica*, 27, 10-16.

Os problemas associados ao uso de calmantes têm levado ao uso de outros tipos de medicamentos. O BuSpar® (Buspirona), uma das mais novas medicações ansiolíticas, é não-sedativa e, até o presente, parece não causar dependência; não há sintomas de abstinência com a descontinuação. Diferente dos calmantes, o BuSpar® não é eficaz se tomado ocasionalmente. Ele só é eficaz quando tomado de forma regular por, no mínimo, uma semana.

É interessante observar que as medicações antidepressivas são algumas vezes utilizadas no tratamento da ansiedade. Os antidepressivos nem sempre ajudam na ansiedade, mas, quando ajudam, têm a vantagem de não causarem dependência e a desvantagem de levarem várias semanas para alcançar as doses terapêuticas (ver Capítulo 10).

A exceção a estas orientações gerais de medicações para a ansiedade encontra-se no tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). O TOC é caracterizado por pensamentos, idéias ou impulsos persistentes que são perturbadores e que ocorrem repetidamente. Com freqüência, os pensamentos são seguidos por comportamentos compulsivos desempenhados em resposta aos pensamentos. Por exemplo, as pessoas com TOC podem lavar as mãos 50 vezes seguidas para reduzir a ansiedade em relação à doenças, ou elas podem dirigir em volta de uma quadra 25 vezes para assegurarem-se de que não atropelaram um pedestre. Não importa quantas vezes elas têm esses comportamentos, a ansiedade é apenas temporariamente reduzida, quando reduzida.

Pesquisas demonstram que o melhor tratamento para o TOC pode ser uma associação de medicação (p. ex., Anafranil™ ou Prozac™) com terapia comportamental. Para uma descrição do tratamento comportamental do TOC, recorra a *When Once Is Not Enough*, de Gail Steketee e Kerrin White (Oakland, CA: New Harbinger Press, 1990). Embora a medicação tenha se mostrado mais útil no tratamento de longa duração do TOC do que no tratamento de longa duração de qualquer outro problema de ansiedade, não é uma solução completa nem mesmo para esse tipo de ansiedade. A medicação, em geral, irá reduzir os sintomas do TOC pela metade; tratamento psicológico (geralmente utilizando-se métodos comportamentais ou cognitivos) é necessário para tratar com sucesso o problema do TOC por completo.

RESUMO DO CAPÍTULO 11

- Os transtornos de ansiedade incluem as fobias, os ataques de pânico, o transtorno do estresse pós-traumático, as obsessões, as compulsões e a ansiedade generalizada.
- Os sintomas de ansiedade incluem tensão muscular, batimento cardíaco acelerado, tontura, evitação e nervosismo.
- Os componentes cognitivos da ansiedade incluem a percepção de perigo, vulnerabilidade ou ameaça.
- Os pensamentos que acompanham a ansiedade freqüentemente começam por “E se...” e contêm o tema de que “algo terrível irá acontecer”.
- O pânico é a ansiedade extrema, acompanhada de interpretações errôneas catastróficas de sensações corporais ou mentais, tais como “Estou tendo um ataque cardíaco”, “Estou morrendo” ou “Estou ficando louco”.
- A ansiedade pode ser diminuída ou eliminada pela reestruturação cognitiva, prática de relaxamento e pelo domínio da evitação.

Compreendendo a Raiva, a Culpa e a Vergonha

A raiva, culpa e vergonha são problemáticas para muitas pessoas. As dificuldades de Vítor para controlar sua raiva criaram problemas importantes em seu casamento. A vergonha de Marisa concentrou-se em sua história de abuso sexual e afetou sua auto-estima e seus relacionamentos. Este capítulo descreve os componentes cognitivos da raiva, da culpa e da vergonha e detalha estratégias para a compreensão e manejo desses sentimentos.

RAIVA

O Capítulo 6 começou com uma descrição da explosão de raiva de Vítor após uma conversa com sua esposa, Julia. Você pode ou não expressar sua raiva como fez Vítor, mas você provavelmente já experimentou uma explosão de raiva semelhante em situações em que você pensou estar sendo seriamente mal tratado ou pensou que alguém estava tirando vantagem de você. Quando estamos zangados, nosso corpo se mobiliza para a defesa ou para o ataque, e nossos pensamentos, com frequência, estão cheios de planos de retaliação ou de vingança ou se concentram no quão “injustamente” fomos tratados. Como com todos os estados de humor, a raiva é acompanhada de alterações no pensamento, comportamento e funcionamento físico, como descrito no Capítulo 1.

Observe que a emoção da raiva pode variar da irritação à fúria. O quanto ficamos enraivecidos em determinada situação (ambiente social) é influenciado por nossa interpretação do significado do acontecimento. Se a esposa de Vítor, Júlia, ficasse em silêncio durante uma conversa e ele interpretasse a reação dela como de cansaço, Vítor poderia ficar levemente irritado. Entretanto, se Vítor pensasse que o silêncio de Júlia significasse que ela não se importava com ele ou que estava menosprezando suas preocupações, Vítor sentiria muito mais raiva.

Existe uma variação individual muito grande do tipo de evento que provoca a raiva. Uma pessoa pode ficar zangada se tiver que esperar em uma fila e, contudo, ouvir calmamente críticas quanto a seu desempenho profissional. Uma outra pessoa pode perfeitamente estar satisfeita em esperar em uma fila e, todavia, rapidamente atacar qualquer um que aponte as suas falhas no trabalho. Os tipos de eventos que provocam nossa raiva estão geralmente relacionados ao nosso passado, bem como às regras e crenças que defendemos.

Por exemplo, se fomos freqüentemente ou severamente abusados no passado, podemos ter uma tendência a estarmos “em guarda” contra abusos futuros. Aprendemos que é adaptativo estarmos alertas e precavidos contra abusos se os outros estão freqüentemente nos machucando. As pessoas com uma longa história de abuso prontamente vêem eventos presentes como abusivos e podem expe-

PERFIL DA RAIVA**Pensamentos**

Os outros são ameaçadores ou maus
 As regras foram violadas
 Os outros estão me tratando injustamente

Reações Físicas

Músculos contraídos
 Pressão sangüínea aumentada
 Batimento cardíaco aumentado

Comportamentos

Defender/Resistir
 Atacar/Discutir
 Retirar-se (para punir ou proteger)

Estados de Humor

Irritável
 Zangado
 Irado

rimentar raiva crônica, algumas vezes, desproporcional aos acontecimentos que a provocam.

O padrão da raiva rápida e freqüente acompanha a crença de que é possível nos protegemos ao nos confrontarmos com o abuso. E quanto às pessoas que foram freqüentemente abusadas, mas que se sentem incapazes de se proteger? As pessoas que se acreditam impotentes em relação ao abuso, com freqüência, reagem não com raiva, mas com resignação ou depressão. Para essas pessoas, o desafio pode ser aprender a experimentar raiva quando alguém as está prejudicando diretamente, ao invés de aprender a controlar a raiva. A raiva pode ser um problema, portanto, tanto por ser muito freqüente quanto por estar ausente. É normal sentir raiva algumas vezes.

Exercício: Compreendendo a Raiva

Para compreender o que acontece quando você está zangado, recorde uma situação recente na qual você se sentiu zangado ou irritado. Descreva a situação na coluna 1 do Registro de Pensamentos da Folha de Exercícios 12.1. Em uma escala de 0-100, com 100 para enfurecido, 50 ficando zangado e 10 para levemente irritado, classifique sua raiva e descreva-a com uma ou duas palavras na coluna 2.

No momento em que você estava com mais raiva, o que estava passando por sua mente?

Escreva estes pensamentos (palavras, imagens, lembranças) na coluna 3.

Se suas reações à raiva são problema para você, repita esse exercício com diversas outras situações recentes nas quais você ficou com raiva. Descreva as situações, classifique a intensidade de sua raiva e então escreva seus pensamentos, incluindo quaisquer imagens que você possa ter tido. Uma vez tendo feito esse exercício com diversas situações, passe para as próximas duas seções, que descrevem uma compreensão cognitiva da raiva e definem abordagens para ajudar você a controlar sua raiva, de maneira que esta possa ter um papel construtivo ao invés de destrutivo para você.

Aspectos Cognitivos da Raiva

A raiva está relacionada à percepção de dano e prejuízo e à crença de que regras importantes foram violadas. Ficamos com raiva se acreditamos que fomos tratados injustamente, magoados desnecessariamente ou impedidos de obter algo que esperávamos alcançar. Note a ênfase em justiça, no bom senso e nas expectativas. Não é simplesmente a mágoa ou o prejuízo que nos faz ficar com raiva, mas a violação de regras e expectativas.

Imagine um homem que perdeu o emprego. Ele sente raiva? Depende. Se ele perde o emprego e considera isso uma decisão justa (talvez porque ele tenha violado alguma regra da empresa ou esta tenha falido), provavelmente não sentirá raiva.

Entretanto, se o homem pensar que esta demissão foi injusta (talvez outros tenham violado as regras e não tenham sido despedidos, ou apenas os homens de certa raça tenham perdido seus empregos), então ele provavelmente ficará com muita raiva.

De forma semelhante, se uma criança pisa em seu pé quando você está andando de ônibus, você sente dor. Se você sente ou não raiva, depende da sua interpretação da intenção e do bom senso do comportamento da criança. Sua raiva provavelmente será imediata se você achar que o dano foi intencional. Mas se você achar que a criança pisou em seu pé por acidente quando uma virada do ônibus fez com que a criança perdesse o equilíbrio, você se contrai de dor, mas provavelmente não sente raiva. A probabilidade de sentir raiva em resposta a um dano não-intencional está relacionada a seu julgamento quanto ao "bom senso". Por exemplo, em um ônibus superlotado, nós ignoramos quando alguém pisa em nosso pé mais facilmente do que quando o ônibus está praticamente vazio.

Essas regras da raiva parecem bastante claras e diretas até considerarmos que as pessoas variam imensamente no que consideram expectativas justas e razoáveis. Vítor esperava que Júlia lhe desse atenção e apoio mesmo quando ele se comportava de modo que ela considerava danoso. Júlia esperava que Vítor falasse calmamente com ela mesmo quando estivesse furioso. Tanto Vítor quanto Júlia acreditavam que suas próprias expectativas eram razoáveis e que as expectativas do outro eram perfeccionistas demais.

Como Vítor e Júlia descobriram, há mais chance de raiva surgir em relacionamentos íntimos. Independentemente se com um cônjuge ou com um colega de trabalho, a raiva raramente é tão intensa como quando experimentada em relação a alguém com quem estamos em contato muito próximo. A ligação entre a raiva e a intimidade pode ser melhor compreendida ao reconhecermos que todos nós temos múltiplas expectativas de nossas amizades, relacionamentos amorosos, colegas de trabalho e assim por diante. Menos provavelmente temos expectativas pessoais específicas em relação a pessoas que encontramos casualmente. Quanto mais íntima for nossa relação com alguém, mais provavelmente temos expectativas em relação à pessoa. Para complicar o quadro, raramente contamos às pessoas nossas expectativas, ou mesmo estamos cientes delas, até que tenham sido quebradas. Então ficamos magoados, desapontados e, com frequência, com raiva.

Estratégias de Manejo da Raiva

Reestruturação Cognitiva

Os métodos de reestruturação cognitiva ensinados em *A Mente Vencendo o Humor* (Capítulos 4-7) frequentemente ajudam a reduzir a raiva. Outros métodos que podem ajudá-lo a controlar sua raiva incluem a antecipação e a preparação de eventos que colocam você em alto risco de experimentar raiva, o reconhecimento dos primeiros sinais da raiva, intervalos, treino de afirmação pessoal e terapia de casal.

FOLHA DE EXERCÍCIO 12.1: Compreendendo a Raiva

1. Situação Quem? O quê? Quando? Onde?	2. Estados de Humor a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0-100%)	3. Pensamentos Automáticos (Imagens) a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.

Antecipação e Preparação de Eventos Utilizando a Criação de Imagens

Você pode achar útil antecipar situações nas quais você tem grande chance de sentir raiva e preparar-se para elas. Os métodos de visualização de imagens, para aliviar a ansiedade descritos no Capítulo 11, podem ser úteis para minimizar a possibilidade de ocorrência da raiva destrutiva. É melhor usar a visualização de imagens antes de entrar nas situações. Você pode achar útil imaginar-se dizendo o que você quer dizer, da maneira que você quer dizer e imaginar-se obtendo a resposta que você espera receber. Além disso, pode ser útil imaginar como você pode lidar com possíveis problemas de forma eficaz e adaptativa. A visualização de imagens funciona, em parte, porque o ajuda a pensar em possíveis áreas problemáticas e a projetar sua resposta com antecedência. Além do mais, pode ser útil ver-se eficiente e descontraído em uma situação estressante, de alto risco. Finalmente, é útil para construir uma imagem ideal de como você deseja responder; a imagem pode ajudar a direcionar suas respostas na situação real.

Se você consegue identificar uma situação que será estressante e na qual você corre alto risco de experimentar raiva, você tem a oportunidade de planejar, escrever e ensaiar exatamente o que você deseja falar e como você deseja falar. Esse roteiro pode ajudá-lo a desenvolver uma estratégia voltada para o que você deseja alcançar e entrar na situação com um maior grau de confiança.

Reconhecendo os Primeiros Sinais da Raiva

Além da antecipação de situações nas quais você está sujeito à raiva, também é útil reconhecer os sinais de que você está ficando com raiva ou de que sua raiva está ficando fora de controle. Ao reconhecer esses sinais, você tem a oportunidade de dar um curto-circuito em qualquer raiva destrutiva. Uma vez que a raiva pode ser útil ou destrutiva, se você aprende a reconhecer quando você está começando a entrar em uma zona destrutiva, você pode então utilizar vários métodos para reafirmar o controle e fazer com que sua raiva funcione construtivamente.

Para muitas pessoas, os primeiros sinais da raiva destrutiva incluem instabilidade, tensão muscular, mandíbula cerrada, peito apertado, gritos, punhos cerrados e dizer inverdades. Quando você se der conta de qualquer um desses sinais, é importante tirar um tempo para lembrar a si mesmo as suas opções. Você pode escolher ficar com raiva ou usar alguns dos métodos descritos aqui para se acalmar.

Dar um Tempo

Dar um tempo pode ser uma maneira eficaz de controlar sua raiva. Isso envolve a sua retirada de uma situação na qual você se encontra, quando os primeiros sinais de aviso indicam que sua raiva está ficando fora de controle. Dar um tempo ajuda você a recuperar o controle sobre si mesmo e sobre a situação.

O uso eficaz de intervalos envolve o reconhecimento dos mais precoces sinais de que sua raiva está ficando fora de controle ou de que está se tornando destrutiva. Você pode usar intervalos como os atletas os usam para reagrupar, estrategizar, relaxar ou simplesmente descansar. Seu intervalo pode ser tão curto quanto 5 minutos ou tão longo quanto 24 horas. O intervalo não é utilizado para evitar a situação, mas, ao contrário, para abordar a situação a partir de um novo ângulo e com um novo início. O objetivo de cada intervalo é retornar à situação e passar por ela.

Você pode querer melhorar o intervalo ao utilizar os métodos de reestruturação cognitiva ensinados neste livro (Capítulos 4-7). Às vezes, apenas sair da situação ajuda a vê-la de forma diferente. Você pode, também, achar útil a prática dos exercícios de relaxamento descritos no Capítulo 11. Algumas pessoas tentam reentrar na situação com uma nova estratégia para minimizar a possibilidade de uma explosão de raiva.

Treino de Afirmação Pessoal

O treinamento de afirmação pessoal pode reduzir as dificuldades com a raiva. A assertividade pode reduzir a frequência da pessoa ser tratada injustamente ou de tirarem vantagem dela e, portanto, pode prevenir situações que fazem surgir a raiva.

Além disso, o treino é útil para as pessoas que guardam a raiva, internalizando seus efeitos destrutivos. Para mais informações de como aprender a ser afirmativo, não apenas raivoso, leia *Your Perfect Right*, de Robert Alberti e Michael Emmons (6. ed., 1990. San Luis Obispo, CA: Impact).

Terapia de Casal

Se as estratégias de manejo da raiva não ajudarem você de maneira eficaz a lidar com a raiva em seus relacionamentos amorosos, a terapia de casal pode ajudar. As percepções, atitudes, crenças e pensamentos a respeito de seu companheiro ou companheira podem alimentar sua raiva. A terapia pode ensinar os casais a se comunicarem melhor, a melhorar interações positivas em seus relacionamentos e a desenvolver habilidades e estratégias de negociação para a identificação e alteração de regras e expectativas. Essas habilidades podem reduzir a raiva do relacionamento e melhorar a qualidade de seu relacionamento com seu(sua) parceiro(a). O livro *Love Is Never Enough*, de Aaron T. Beck (New York: Harper Collins, 1988), descreve e delinea soluções para as dificuldades que os casais freqüentemente enfrentam.

CULPA E VERGONHA

A culpa e a vergonha são emoções intimamente relacionadas. Temos a tendência de sentir culpa quando violamos as regras importantes para nós ou quando não correspondemos aos padrões que estabelecemos para nós mesmos. Sentimo-nos culpados quando julgamos que fizemos algo de errado. Se pensamos que “deveríamos” ter nos comportado de forma diferente ou que “devíamos” ter feito melhor, muito provavelmente nos sentiremos culpados.

A vergonha envolve a sensação de que fizemos algo de errado. Entretanto, quando nos sentimos envergonhados, supomos que o que fizemos de errado significa que somos “defeituosos”, “inúteis”, “inadequados”, “podres”, “terríveis” ou “maus”. A vergonha está geralmente ligada a uma visão altamente negativa de nós mesmos. Os segredos freqüentemente cercam a vergonha. Podemos pensar “Se as outras pessoas soubessem deste segredo, elas me odiariam ou me desconsiderariam”. Por essa razão, a origem da vergonha é raramente revelada e permanece escondida e destrutiva. A vergonha freqüentemente acompanha um segredo de família envolvendo outros membros familiares, um segredo tal como o alcoolismo, abuso sexual, aborto, falência ou comportamento considerado desonesto na comunidade.

A vergonha de Marisa, por exemplo, centrava-se em sua história de ter sido abusada sexualmente. Embora o abuso tenha começado quando Marisa tinha 6 anos de idade, ela nunca revelou totalmente a extensão de seu abuso até os 26 anos de idade. Ela tentou contar à mãe sobre o abuso quando era menor, mas foi repreendida e acusada de estar mentindo. Sempre que lembrava do abuso sexual, Marisa ficava inundada de sentimentos de vergonha. Enquanto fazia terapia, Marisa começou um Registro de Pensamentos que demonstrou a relação entre seus pensamentos e sua vergonha (Figura 12.1, da página 168). Este exemplo demonstra a natureza silenciosa da vergonha (“Eu nunca consegui contar para a Juliana que isso aconteceu”), bem como o quanto a vergonha está relacionada a como Marisa se acha “terrível” e “desprezível”.

Superando a Culpa e a Vergonha

Superar a culpa e a vergonha não significa necessariamente livrar você da culpa se, a seu ver, você fez algo de errado. Significa levar a quantidade apropriada de responsabilidade e chegar a um acordo com o que quer que tenha feito você se sentir deste modo. Existem cinco aspectos em relação à superação da culpa e da vergonha: avaliar a gravidade de suas ações, pesar a responsabilidade pessoal, fazer reparos de quaisquer danos que você tenha causado e o autoperdão. Frequentemente, apenas uma ou duas dessas etapas são necessárias para nos ajudar a superar a culpa. A superação de vergonha profunda pode exigir todas as cinco etapas.

Avaliando a Gravidade de Ações

Podemos nos sentir culpados ou envergonhados tanto a respeito de ações pequenas quanto de ações grandes. Como você compararia a gravidade destas três experiências?

1. Tânia estava cansada no final do dia. Seu telefone tocou e ela decidiu não atendê-lo, porque não queria falar com ninguém. Ela ouviu a voz de sua mãe na secretária eletrônica dizendo "Tânia, você está aí? Quero te contar sobre as minhas férias". Tânia não atendeu o telefone.
2. Depois da mãe de Tânia ter deixado o recado, o telefone tocou novamente. Quando Tânia ouviu a voz de sua melhor amiga na secretária eletrônica, pegou o telefone e conversou durante 10 minutos.
3. No dia seguinte, Tânia disse à sua mãe que não estava em casa quando ela ligou na noite anterior.

As três experiências de Tânia descrevem eventos relativamente pequenos. Ainda assim, muitas pessoas julgariam a gravidade desses eventos de forma diferente. Em qual dos três eventos você provavelmente se sentiria culpado? Por quê?

Sua avaliação da gravidade de uma ação ou pensamento depende de suas regras e de seus valores internos. Muitas pessoas dizem que se sentiriam mais culpadas em relação à mentira direta, no terceiro exemplo de Tânia, do que em não responder ao telefone no primeiro exemplo. Algumas pessoas dizem que se sentiriam igualmente culpadas em todos os três exemplos.

Culpa e vergonha frequentes significam que ou você está vivendo sua vida de um jeito que transgride seus princípios (p. ex., ter um caso quando você acredita no casamento monógamo) ou que você está julgando um número excessivo de pequenas ações como sendo sérias. Para avaliar a gravidade das ações que levam à culpa e à vergonha, você pode completar um Registro de Pensamentos como você aprendeu a fazer nos Capítulos 4-7 e pesar todas as evidências para ver se seu comportamento ou seus pensamentos garantem o grau de culpa ou vergonha que você está experimentando.

O Quadro de Dicas da página 109 lista algumas perguntas que você pode fazer a si mesmo para avaliar a gravidade de suas ações. Essas perguntas encorajam você a ver a situação a partir de diferentes perspectivas. Isso será particularmente útil se você tem a tendência a se sentir culpado ou envergonhado em muitas situações, mesmo quando outros, com valores semelhantes, não se sentem assim. As perguntas para a mudança de perspectiva podem ajudar você a avaliar a gravidade de suas ações. Pergunte a si mesmo "Qual a importância que isso terá em cinco anos?" Ter um caso extraconjugal quase que certamente parecerá, em cinco anos, uma grande violação de uma relação monógama. Chegar tarde em casa para o jantar três noites seguidas não parecerá importante em cinco anos, mesmo se for um evento difícil para você e seu(sua) parceiro(a) agora. Portanto, a culpa persistente a respeito de um caso faria mais sentido do que a culpa persistente em relação a chegar em casa tarde para o jantar.

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)
Quem? O quê? Quando? Onde?	a. O que você sentiu? b. Meça cada estado de humor (0-100%)	a. O que estava passando por sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo? Algum outro pensamento? Imagens? b. Circule o pensamento quente.
Voltando para casa vindo de um restaurante após ter jantado com a Juliana. Ela estava falando sobre uma visita recente de seu pai.	Vergonha 100%	Imagem/Lembrança de meu pai deitando-se sorrateiramente em minha cama. Tentei fazer de conta que estava dormindo, mas isso não o impediu: memórias visuais do abuso sexual. Devo ser uma pessoa terrível para isso ter acontecido comigo. Sou um pessoa desprezível. Nunca consegui contar à Juliana que isso aconteceu. Se ela soubesse, ela pensaria que sou terrível e nunca mais ia querer ficar perto de mim.

FIGURA 12.1. O Registro de Pensamentos de Marisa: Vergonha.

**DICAS
ÚTEIS****Perguntas para Avaliar Experiências de Culpa/Vergonha**

- As outras pessoas consideram esta experiência como sendo tão séria quanto eu considero?
- Algumas pessoas consideram-na menos séria? Por quê?
- Quão séria eu consideraria a experiência se meu melhor amigo fosse o responsável, não eu?
- Quão importante esta experiência parecerá daqui a um mês? Um ano? Cinco anos?
- Quão séria eu consideraria a experiência se alguém fizesse isso para mim?
- Eu sabia de antemão o significado ou as consequências de minhas ações (ou pensamentos)? Com base no que eu sabia na época, os meus julgamentos atuais são pertinentes?
- Pode qualquer dano que ocorreu ser corrigido? Quanto tempo isso vai levar?
- Houve uma ação até mesmo pior que eu tenha considerado e evitado (p. ex., considerei mentir, mas, ao invés disso, evitei o telefone)?

A Mente Vencendo o Humor, de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.

Pesando a Responsabilidade Pessoal

Uma vez tendo avaliado a gravidade de suas ações, é útil pesar quanto da violação é sua responsabilidade pessoal, exclusiva. Marisa sentiu vergonha de ter sido molestada enquanto criança. O molestamento foi certamente um evento sério em sua vida, mas ela foi responsável por ele? Vítor se sentiu culpado por explodir de raiva com sua esposa, Júlia, uma noite quando ela começou a reclamar em relação a suas contas de cartão de crédito vencidas. Ele foi responsável por sua reação de raiva?

Um bom modo de pesar a responsabilidade pessoal é construir uma “torta de responsabilidade”. Para fazer isso, liste todas as pessoas e aspectos de determinada situação que contribuíram para um evento em relação ao qual você se sente culpado ou envergonhado. Inclua você mesmo na lista. Então, desenhe um círculo e atribua a responsabilidade pela situação em tamanhos que espelhem a responsabilidade relativa. Desenhe seu próprio pedaço por último de maneira que você não atribua responsabilidade demais a você mesmo.

A Figura 12.2 mostra quais pessoas e coisas Marisa identificou como sendo parcialmente responsáveis por seu molestamento sexual e como ela completou sua primeira “torta de responsabilidades”. Embora Marisa tivesse sempre se sentido pessoalmente responsável por ter sido molestada, ela aprendeu que sua parte da responsabilidade era em verdade muito pequena. Ela decidiu que se sentia responsável apenas por não dizer “não” a seu pai. A maior parte da responsabilidade pelo que aconteceu era de seu pai, e mesmo as fatias representando sua mãe, avô e o álcool eram maiores que a de Marisa.

Quando Marisa mostrou sua torta de responsabilidades para seu terapeuta, eles conversaram mais sobre a “responsabilidade” dela em relação ao molestamento. Após diversas sessões, Marisa veio a compreender e acreditar que não era de forma alguma responsável por ter sido molestada. Ela aprendeu que o molestamento é de inteira responsabilidade do adulto; como a maioria das crianças, ela não tinha o conhecimento ou a segurança para dizer não com 6 anos de idade ou mesmo com 13 anos de idade. Quando ela finalmente disse não com 14 anos, o molestamento parou. Mas parar seu pai quando ela tinha 14 não significava que ela tinha a capacidade de assim o fazer desde o início. Seu pai pode não ter desejado arriscar um confronto quando ela se tornou uma criança maior. Mas ele não teria tido nenhum problema

Pessoas/coisas responsáveis por meu molesto sexual

Meu pai (que me molestou)
 O álcool (meu pai me molestava quando estava bêbado)
 Minha mãe (que não me protegeu)
 Meu avô (que abusou de meu pai)
 Eu

TORTA DE RESPONSABILIDADES

FIGURA 12.2. A torta de responsabilidades de Marisa.

em dominá-la quando ela era menor. Mesmo que ela tivesse dito não quando era menor, provavelmente não o teria impedido. A torta de responsabilidades ajudou Marisa a resolver sua culpa.

Vítor preencheu uma torta de responsabilidades (Figura 12.3) quando se sentiu culpado por ter explodido com Júlia que reclamou com ele de contas de cartão de crédito vencidas. Sua raiva era uma violação séria de sua promessa à Júlia de que não a atacaria quando enraivecido. Embora não tivesse batido nem empurrado Júlia, ele a intimidou fisicamente ao parar de pé perto dela e gritar em sua cara.

Como você vê, Vítor decidiu que era o principal responsável por sua explosão de raiva. Embora Júlia, as dívidas deles e suas horas-extra no trabalho tenham contribuído para sua raiva, ele sentiu que poderia ter controlado a situação de modo menos intimidante. Portanto, Vítor decidiu que devia compensar Júlia pelo que ele havia feito e trabalhar para mudar sua reação de raiva.

Como ilustram os exemplos de Marisa e Vítor, as tortas de responsabilidades podem ajudar a avaliar os graus de responsabilidades de cada um dos contribuintes para a situação. As pessoas que freqüentemente sentem-se culpadas em relação a pequenas coisas descobrem que as tortas de responsabilidades as ajudam a reconhecer que elas não são 100% responsáveis pelas coisas indesejáveis que acontecem. As pessoas que sentem culpa ou envergonha por terem causado dano a outros podem usar uma torta de responsabilidades para avaliarem seu papel em qualquer dano que tenha sido feito, antes de fazerem reparos.

Pessoas/coisas responsáveis por meu ataque de raiva com a Júlia

Nossas dívidas e problemas financeiros

A Júlia (trazendo o assunto à discussão à noite quando eu estava cansado)

As horas-extra no trabalho que tenho feito (Estou cansado e irritadiço mais do que de costume)

Eu

TORTA DE RESPONSABILIDADES

FIGURA 12.3. A torta de responsabilidades de Vítor.

EXERCÍCIO: Utilizando uma Torta de Responsabilidades para a Culpa ou a Vergonha

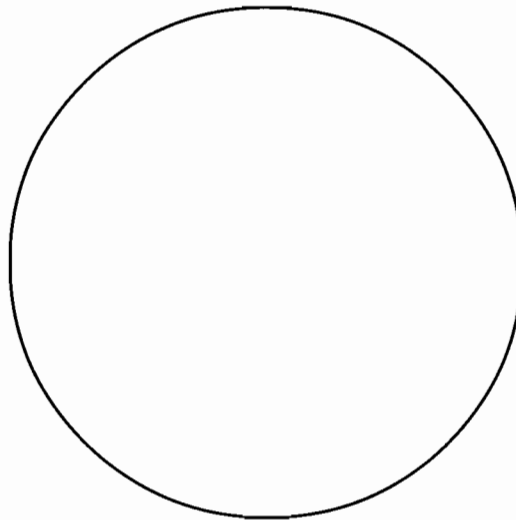
(1) Pense em um evento ou situação negativa em sua vida pela qual você acredita ser responsável (e, portanto, sente culpa ou vergonha). (2) Liste a seguir todas as pessoas e circunstâncias que podem ter contribuído para o resultado. Coloque-se por último na lista. (3) Começando no topo da lista, divida a torta em fatias, dando a essas fatias os nomes das pessoas ou circunstâncias de sua lista. Designe pedaços maiores às pessoas ou circunstâncias que você acredita terem maior responsabilidade em relação ao evento ou situação examinada. (4) Quando você tiver terminado, observe quanta responsabilidade é inteiramente sua e o como você a divide com os outros.

FOLHA DE EXERCÍCIOS 12.2: Utilizando uma Torta de Responsabilidades para a Culpa ou a Vergonha

1. Evento ou situação negativa que levou à culpa ou à vergonha: _____

2. Pessoas ou circunstâncias que podem ter contribuído para este resultado:

3.



4. Você é 100% responsável? Como esta torta de responsabilidades afeta seus sentimentos de culpa e vergonha? Há alguma medida que você possa tomar em termos de reparos se você é o maior responsável?

Quebrando o Silêncio

Quando o segredo envolve a vergonha, pode ser importante contar para uma pessoa em quem se confia sobre o que ocorreu. A necessidade de se manter silêncio frequentemente se baseia na pressuposição de que revelar o segredo resultará em condenação, crítica ou rejeição por parte dos outros. Não é incomum para as pessoas que carregaram um segredo por toda a vida surpreenderem-se com a aceitação que recebem quando o revelam. A aceitação vai de encontro à pressuposição de rejeição e força a reavaliação do significado do segredo.

Muito embora não se possa confiar plenamente em ninguém, é importante revelar seu segredo à pessoa na qual você mais confia. Você pode dizer à pessoa o quão ansioso você se sente em revelar seu segredo e o quão difícil é para você fazê-lo. Certifique-se de contar a alguém quando você tiver tempo suficiente para dizer tudo que você precisa e conversar sobre o *feedback* que você obtiver.

Autoperdão

Ser uma boa pessoa não significa que você nunca fará coisas ruins. Faz parte do ser humano cometer erros. Se, após avaliação cuidadosa, você concluir que fez algumas coisas erradas, então o autoperdão pode ajudar a aliviar parte da sua culpa ou vergonha.

Ninguém é perfeito. Todos nós, em algum momento ou outro, violamos nossos próprios princípios ou padrões. Sentimo-nos culpados ou envergonhados se acreditamos que o que fizemos significa que somos maus. Mas violações não significam necessariamente que somos pessoas más. Nossas ações podem estar relacionadas a uma situação em particular ou a uma época específica de nossas vidas.

O autoperdão resulta em uma mudança na interpretação do significado da violação ou do erro que cometemos. Nossa compreensão pode mudar de “Cometi este erro porque sou uma pessoa terrível” para “Cometi este erro durante uma época terrível de minha vida quando não me importava se me comportasse deste modo”, ou de “Sofri abuso porque mereci” para “Sofri abuso porque meus pais eram uns alcoólatras fora de controle”. O autoperdão também envolve o reconhecimento de suas próprias imperfeições e erros e a aceitação de si mesmo, com falhas e tudo o mais, e o reconhecimento de que a vida não foi uma sequência de erros ou violações. O autoperdão inclui o reconhecimento de nossas qualidades boas e más, o reconhecimento tanto de nossos pontos fortes quanto de nossas fraquezas, ativos e de nossos passivos.

Fazendo Reparações

Se você prejudicou uma outra pessoa, é importante reparar suas ações. Pedir para consertar o dano que você fez pode ser uma parte importante do restabelecimento de si mesmo e do restabelecimento da relação. Recompensar envolve reconhecer que você transgrediu, ter coragem o suficiente para encarar a pessoa a quem você prejudicou, pedir perdão e determinar o que você pode fazer para reparar o dano que você causou.

RESUMO DO CAPÍTULO 12

- A raiva é caracterizada por tensão muscular, batimento cardíaco acelerado, pressão sanguínea aumentada e atitude defensiva ou de ataque.
- O componente cognitivo da raiva envolve a percepção de ser maltratado ou a percepção dos outros como sendo prejudiciais ou injustos.
- A raiva pode variar de uma irritação leve à fúria.
- Os métodos eficazes no controle da raiva incluem a reestruturação cognitiva, a preparação para eventos nos quais você está em alto risco de experimentar raiva, o reconhecimento dos primeiros sinais da raiva, os intervalos, o treinamento da afirmação e a terapia de casais.
- Nós nos sentimos culpados quando acreditamos que fizemos algo de errado.
- A culpa encontra-se, com frequência, acompanhada de pensamentos contêm as palavras “deveria” ou “devia”.
- A vergonha envolve a percepção de que fizemos algo de errado, de que devemos manter isso em segredo e de que aquilo que fizemos significa algo terrível sobre nós mesmos.
- A culpa e a vergonha podem ser diminuídas ou eliminadas ao avaliarmos a gravidade de nossas ações, pesarmos a responsabilidade pessoal, quebrarmos o silêncio, perdoarmos a nós mesmos e ao fazermos reparos.

Epílogo

Um sábio pescador chinês pescava sentado à beira de uma ponte, quando foi abordado por uma mulher faminta, que não comia há vários dias. Vendo a cesta cheia de peixes que ele havia pescado, a mulher implorou que lhe desse alguns dos peixes para matar a sua fome. Após pensar por um momento, o pescador respondeu “Não vou lhe dar nenhum dos meus peixes, mas se você pegar uma vara e se sentar a meu lado por um tempo, vou lhe ensinar a pescar. Assim, você não apenas vai comer hoje, mas também vai aprender a alimentar a si mesma para o resto de sua vida”. A mulher seguiu o conselho do pescador, aprendeu a pescar e nunca mais passou fome.

Essa metáfora sugere que *A Mente Vencendo o Humor* pode ajudar você hoje e no futuro. Como a mulher faminta, você aprendeu as habilidades que, se praticadas, o ajudarão para o resto de sua vida.

Ao longo deste livro, você acompanhou o tratamento e o progresso de Paulo, Laura, Marisa e Vítor. Este epílogo descreve o que aconteceu a essas quatro pessoas com o passar do tempo.

PAULO: *Mais velho e melhor.*

Paulo venceu a depressão, testando seus pensamentos em Registros de Pensamentos e fazendo experimentos para aprender novas formas de interagir com seus filhos e netos. Ao final da terapia, ele se sentia muito mais feliz, havia retomado o jogo de cartas com os amigos, os experimentos e reparos em sua garagem e a fazer várias atividades com sua esposa, Sílvia. Além disso, Paulo e Sílvia conversaram sobre como cada um manteria as dificuldades caso o outro viesse a falecer. Embora esperasse que Sílvia vivesse tanto quanto ele, Paulo estava mais seguro de que poderia aprender a aproveitar sua vida mesmo se Sílvia falecesse primeiro.

A melhora drástica de seu humor agradou e surpreendeu Paulo. Ao final da última sessão de terapia, Paulo se levantou de sua poltrona e deu um aperto de mão firme em seu terapeuta, dizendo “Obrigado, doutor. O senhor foi uma ajuda extraordinária e o senhor sabe que eu não acreditava que a terapia pudesse ajudar”. O terapeuta de Paulo sorriu e lhe disse: “Bem, você merece crédito. Você se empenhou bastante para se sentir melhor.”

Paulo havia se esforçado muito na terapia. Praticamente todos os dias ele fazia alguma tentativa para se sentir melhor. Em alguns dias, ele identificava sentimentos e pensamentos; em outros, aumentava suas atividades positivas ou fazia experimentos com novos comportamentos. Mesmo com este constante esforço, a melhora de Paulo variou de semana para semana. A Figura E.1, da página 176, mostra o quadro da depressão de Paulo em relação a seu tempo de terapia.

Observe que Paulo pode ter pensado que não estava tendo nenhum progresso na semana 4, quando seus escores de depressão estavam praticamente inalterados. Mas, com o tempo, a depressão de Paulo diminuiu, especialmente após a semana 6, quando ele começou a utilizar Registros de Pensamentos. Muito embora os escores da depressão de Paulo tenham, algumas vezes, aumentado ou permanecido os mesmos, com o tempo, ele se sentiu melhor.

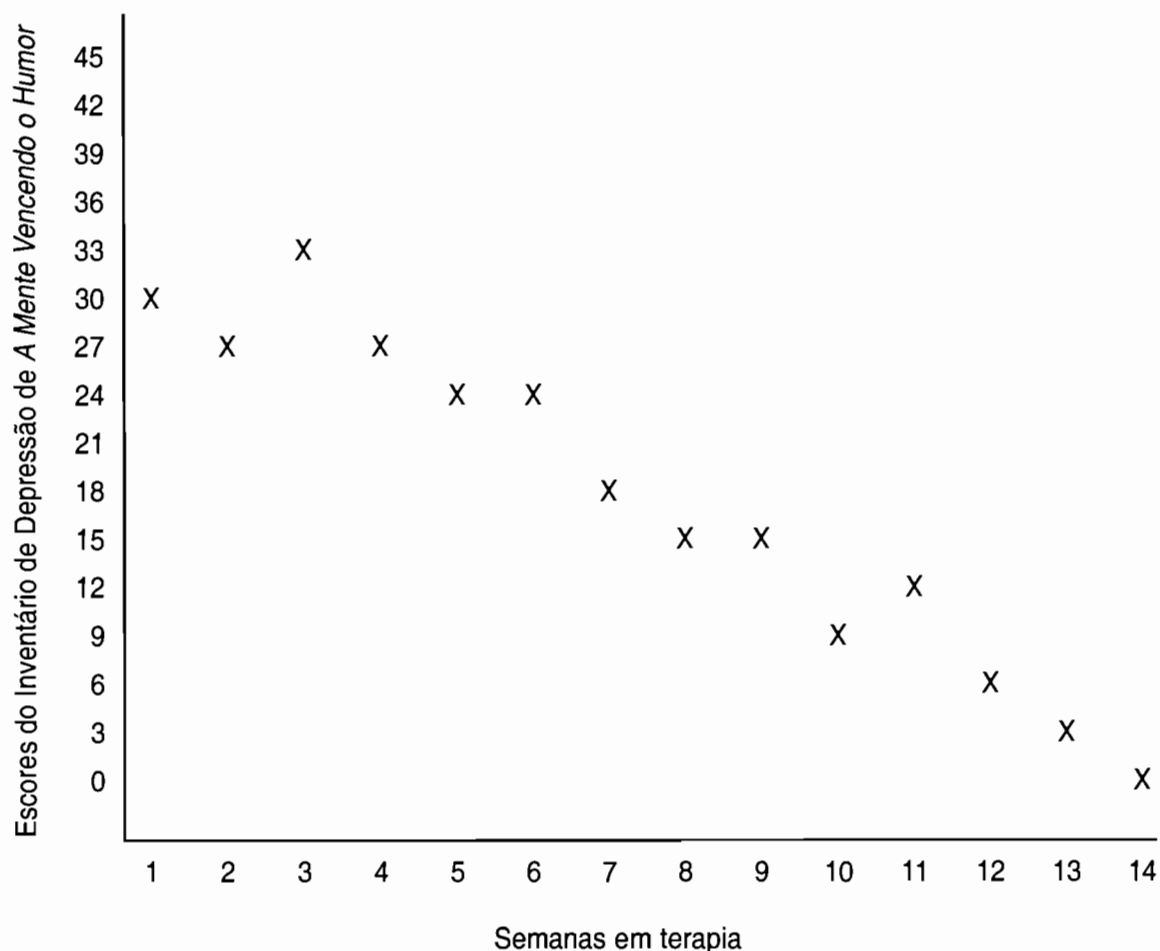


FIGURA E.1. Os escores semanais da depressão de Paulo.

MARISA: *Finalmente minha vida parece valer a pena.*

Como você vê no quadro da depressão de Marisa (Figura E.2, da página seguinte), o padrão de sua melhora foi bastante diferente do de Paulo.

Marisa continuou em terapia por vários meses, e sua depressão teve altos e baixos durante esse período. Durante períodos particularmente difíceis (p. ex., quando ela estava recebendo *feedbacks* críticos no trabalho, quando ela e seu terapeuta estavam discutindo seu abuso na infância, quando Marisa ficou desencorajada e parou de completar Registros de Pensamentos) seus escores de depressão eram mais altos (ela estava mais deprimida). Quando Marisa teve maior sucesso com a resolução de problemas, com os Registros de Pensamentos e com os experimentos, seus escores de depressão eram mais baixos (ela estava menos deprimida).

Por vezes, os escores da depressão de Marisa eram tão altos quanto os do início de sua terapia, mas note que seus escores eram, na maior parte, inferiores nas últimas

semanas de seu quadro. Nas primeiras dez semanas, os escores da depressão de Marisa ficaram acima de 30 durante sete semanas. Nas dez semanas seguintes, os escores de Marisa permaneceram superiores a 30 durante apenas quatro semanas. Nas dez semanas seguintes, seus escores permaneceram acima de 30 em apenas uma semana. Assim, embora Marisa continuasse a lutar contra a depressão durante meses, seu quadro a ajudou a ver que teve menos semanas muito deprimidas quando começou a praticar o uso de Registros de Pensamentos e as outras habilidades que aprendeu.

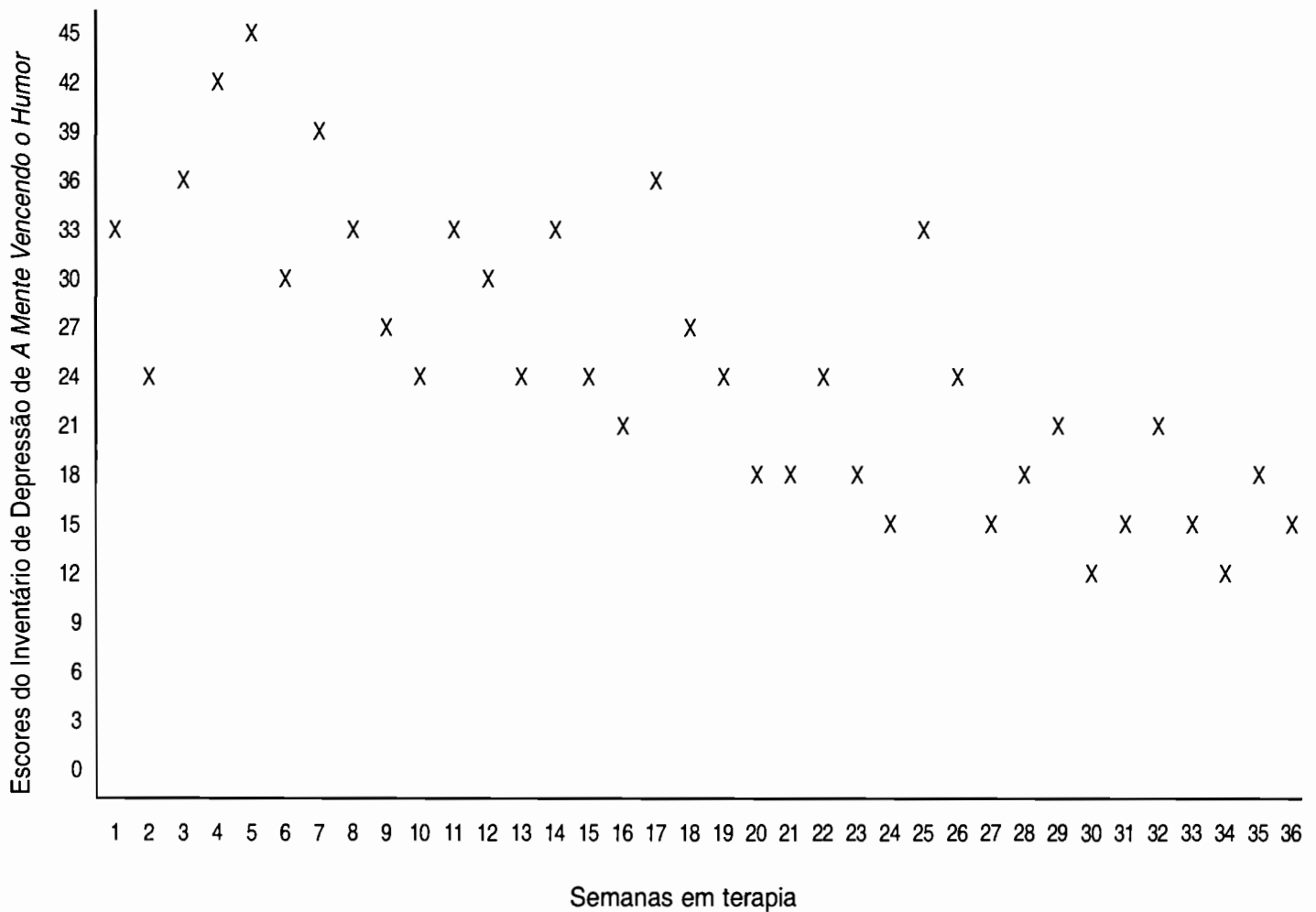


FIGURA E.2. Os escores semanais da depressão de Marisa.

Marisa vem utilizando as técnicas descritas neste manual há mais de três anos. Ela está usando os métodos sozinha agora, embora busque a ajuda de seu terapeuta quando não consegue resolver algum problema sozinha. Marisa não teve mais nenhuma tentativa de suicídio nos últimos dois anos e meio. Ela não se sente mais culpada nem envergonhada em relação à sua história de abuso na infância. Ela tem se saído bem no trabalho e recebeu avaliações positivas de seu supervisor. Seu segundo filho entrou na faculdade e, com os dois filhos morando fora de casa, Marisa se mudou para um apartamento menor em um edifício onde pode ter um jardim. Marisa está morando sozinha pela primeira vez em sua vida. Ela fez novos amigos e se sente mais esperançosa em relação ao futuro.

LAURA: *Voadora freqüente.*

Como você ficou sabendo no Capítulo 8, Laura superou com sucesso seus ataques de pânico e seu medo de voar. Três etapas básicas levaram-na ao sucesso.

1. Laura identificou as sensações físicas (p. ex., freqüência cardíaca aumentada) que a assustavam e os medos catastróficos (p. ex., "Estou tendo um ataque cardíaco"), ligados a estas sensações.
2. Com a ajuda de seu terapeuta, Laura construiu explicações alternativas para estas sensações (p. ex., ansiedade, excitação, café).
3. Laura fez inúmeros experimentos para reunir informações e para testar se suas crenças catastróficas ou explicações alternativas combinavam mais com suas experiências de vida. Esses experimentos foram feitos no consultório do terapeuta, na imaginação, em casa e em aviões.

Com o passar do tempo, Laura tornou-se confiante de que as sensações físicas que experimentava eram alimentadas pela ansiedade, não pelo perigo físico. Ela aprendeu e praticou diversas estratégias para reduzir sua ansiedade. E estava voando confortavelmente poucos meses após ter começado a terapia.

Laura manteve a promoção do trabalho e se tornou supervisora regional de sua empresa. Ela utilizou as habilidades que aprendeu na terapia para identificar e modificar pensamentos e sentimentos para ajudá-la a manejar as pressões extras em seu novo cargo.

VÍTOR: *A solução perfeita – estar bem.*

Vítor inicialmente procurou o tratamento querendo se sentir mais confiante, melhor em relação a si mesmo e para obter ajuda para manter sua sobriedade. Com o passar do tempo, alguns dos objetivos de tratamento de Vítor mudaram. Ele permaneceu firme em seu compromisso de manter a sobriedade. Entretanto, começou a se dar conta de que tinha problemas com a raiva, depressão e ansiedade que estavam ameaçando seu casamento.

Vítor dedicou-se sucessivamente a cada uma destas questões. Seu progresso caracterizou-se por grande trabalho, esforço contínuo e melhora constante, interrompida por dois episódios de bebedeira descontrolada e importante deterioração de sua vida. Após completar aproximadamente 35 Registros de Pensamentos, Vítor desenvolveu boa capacidade de identificar e modificar seus pensamentos disfuncionais. Os Registros de Pensamentos ajudaram Vítor a controlar seus impulsos para beber e minimizaram a freqüência de suas explosões de raiva.

Vítor utilizou o Registro da Crença Central (Folha de Exercícios 9.5), para avaliar suas crenças de inadequação, e o novo Registro da Crença Central (Folha de Exercícios 9.6), para registrar evidências que apoiavam seu novo senso de adequação e valor próprio (Figuras E.3 e E.4).

CRENÇA CENTRAL: *Sou inadequado.*

Evidências ou experiências que sugerem que a crença central não é verdadeira 100% do tempo:

1. *Meus filhos me amam.*
2. *Minha esposa me ama.*
3. *Meus filhos estão bem e tenho alguma parte nisso.*
4. *Tenho amigos e a aceitação da minha igreja.*
5. *Às vezes, acho que estou indo bem no meu trabalho.*
6. *Os clientes gostam de mim.*
7. *Sou capaz de manter relacionamentos duradouros com a maioria de meus clientes.*
8. *Já passei por longos períodos de tempo sem beber.*
9. *Estou ficando melhor no controle de minhas explosões de raiva.*
10. *Meu relacionamento com a Júlia está ficando mais íntimo e melhor.*
11. *Na maior parte do tempo sou um bom pai.*
12. *Meu chefe me diz que, no geral, sou bem-sucedido no gerenciamento de meu território.*

FIGURA E.3. O Registro de Crença Central de Vítor.

NOVA CRENÇA: *Sou competente*

Evidências ou experiências que apoiam a nova crença:

1. *Minha filha e eu visitamos uma faculdade na qual ela está interessada. Eu a ajudei a conhecer o local e a pedir informações. Ela me agradeceu muito a ajuda.*
2. *Ajudei meu filho com um projeto de ciências no qual ele estava trabalhando. Não fiz o trabalho por ele, mas ajudei-o a refletir sobre o trabalho de um modo que o ajudou a resolvê-lo.*
3. *A Júlia expressou sua admiração por eu continuar sóbrio.*
4. *Vendi produtos para quatro novas contas no mês passado.*
5. *O pastor da minha igreja me pediu para organizar encontros para os novos membros da igreja.*
6. *Assisti a um encontro do AA terça-feira à noite, quando senti vontade de beber.*
7. *Entreguei meus relatórios mensais no prazo.*
8. *Mantive a calma enquanto a Júlia e eu discutíamos sobre nossas contas.*

FIGURA E.4. O novo Registro de Crença Central de Vítor.

Após seu segundo episódio de bebedeira, Vítor obteve sucesso no controle de seus impulsos de beber e na manutenção de sua sobriedade. Ele atribui sua sobriedade a ser capaz de reconhecer e alterar os pensamentos e crenças que acompanham seus impulsos de beber.

Vítor e Júlia decidiram que a terapia de casais seria útil. A terapia de casais ensinou a eles como melhorar sua comunicação e expressar claramente seus sentimentos. A melhora na comunicação permitiu que Júlia e Vítor avaliassem a exatidão de suas percepções. Além disso, a terapia ajudou Vítor e Júlia a restaurar sua confiança, a qual tinha sido enfraquecida por anos de raiva.

Com a proximidade do término de sua terapia, Vítor deu-se conta de que continuaria a enfrentar desafios em seu dia-a-dia. Como parte de seu plano de prevenção de recaída, Vítor decidiu fazer dois Registros de Pensamentos por semana. Também decidiu continuar coletando dados em seu novo Registro de Crença Central para apoiar seu novo senso de autovalor e de adequação, ao invés de tentar ser perfeito. Vítor atribui a continuidade de sua sobriedade, a melhora em seu casamento e um aumento na sensação de felicidade a essas estratégias e métodos.

O Prólogo de *A Mente Vencendo o Humor* descreveu como uma ostra torna um corpo estranho em uma valiosa pérola. Nossos votos são de que *A Mente Vencendo o Humor* tenha ajudado você a aprender novas habilidades para transformar incômodos e problemas de sua própria vida em novas estratégias e poder de manejo. Agora você está mais capacitado para avaliar seus pensamentos, lidar com seus estados de humor e mudar sua vida. Esperamos que você tenha resolvido os problemas que o levaram você até *A Mente Vencendo o Humor* e que nesta resolução você tenha ganho *insight*, habilidades e métodos para transformar futuros problemas em pérolas.

Apêndice

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%).	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%).	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%)	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%)	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/ Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%).	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%)	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%).	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiam o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%).	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 7.2: Registro de Pensamentos

REGISTRO DE PENSAMENTOS

1. Situação	2. Estados de Humor	3. Pensamentos Automáticos (Imagens)	4. Evidências que Apóiam o Pensamento Quente	5. Evidências que Não Apóiam o Pensamento Quente	6. Pensamentos Alternativos/Compensatórios	7. Agora Avalie os Estados de Humor
Com quem você estava? O que você estava fazendo? Quando foi? Onde você estava?	Descreva, com uma palavra, cada estado de humor. Avalie a intensidade do humor (0-100%).	Responda algumas ou todas as seguintes perguntas: O que estava passando em minha mente instantes antes de eu começar a me sentir deste modo? O que isso diz a meu respeito? O que isso significa em relação a mim, à minha vida e a meu futuro? O que temo que possa acontecer? O que de pior pode acontecer se isso for verdade? O que isso significa em termos do modo como a(s) outra(s) pessoa(s) sente(m)/pensa(m) a meu respeito? O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) ou às pessoas em geral? Quais imagens ou lembranças tenho nesta situação?	Circule o pensamento quente da coluna anterior para o qual você está procurando evidências. Escreva evidências fatuais para apoiar esta conclusão. (Tente evitar a leitura de pensamentos e interpretações de fatos.)	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 67) para ajudar a descobrir evidências que não apoiem o seu pensamento quente.	Faça-se as perguntas do Quadro de Dicas (página 85) para criar pensamentos alternativos ou compensatórios. Escreva um pensamento alternativo ou compensatório. Classifique o quanto você acredita em cada pensamento alternativo ou compensatório (0-100%)	Copie os sentimentos da Coluna 2. Reavalie a intensidade de cada sentimento de 0 a 100%, bem como quaisquer outros registros

FOLHA DE EXERCÍCIOS 8.1: Experimentos**PENSAMENTO A SER TESTADO:** _____

Experimento	Previsão	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar estes Problemas	Resultado da Experiência	Quanto o Resultado Apóia o Pensamento que Foi Testado? (0-100%)

O QUE APRENDI COM ESTES EXPERIMENTOS? _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 8.1: Experimentos

PENSAMENTO A SER TESTADO: _____

Experimento	Previsão	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar estes Problemas	Resultado da Experiência	Quanto o Resultado Apóia o Pensamento que Foi Testado? (0-100%)

O QUE APRENDI COM ESTES EXPERIMENTOS? _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 8.2: Plano de Ação

OBJETIVO: _____

Plano de Ação	Data para Começar	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar os Problemas	Progresso

FOLHA DE EXERCÍCIOS 8.2: Plano de Ação**OBJETIVO:** _____

Plano de Ação	Data para Começar	Possíveis Problemas	Estratégias para Solucionar os Problemas	Progresso

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.6. Registro de Crença Central: Registrando Evidências que Apóiam uma Crença Central Alternativa

Escreva uma crença central alternativa que explique as experiências registradas por você na Folha de Exercícios 9.5. Então comece a registrar pequenos eventos e experiências que apóiem a nova crença central. Nos próximos meses, continue a registrar por escrito experiências que apóiem a sua nova crença.

Nova Crença Central: _____

Evidências ou experiências que apóiam a nova crença:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.7: Classificando a Confiança em uma Nova Crença Central

Na primeira linha da Folha de Exercícios 9.7, escreva a nova crença central que você desenvolveu na Folha de Exercícios 9.6. Então, coloque a data e avalie a nova crença central, colocando um "X" na escala, acima do número que mais combina com o quanto você acha que esta nova crença é verdadeira. Para medir o seu progresso no fortalecimento de sua nova crença central, reavalie a nova crença central a cada poucos meses.

Nova Crença Central : _____

Avaliação da Confiança na Criança

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

Data: _____

0 25 50 75 100

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.8: Avaliando Experiências Pessoais

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100

Situação: _____ Qualidade que estou avaliando: _____

0 25 50 75 100**RESUMO:** _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 9.9: Teste Histórico da Nova Crença Central**NOVA CRENÇA CENTRAL :** _____**Idade** **Experiências que estão de acordo com a nova crença central**

0-2 anos	
3-5 anos	
6-12 anos	
13-18 anos	
19-25 anos	
26-35 anos	
36-50 anos	
51-65 anos	
66 +	

RESUMO: _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.1: Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor*

Circule o número, em cada item, que melhor descreve o quanto você experimentou cada sintoma durante a última semana.

	Nem um Pouco	Às Vezes	Freqüentemente	A maior Parte do Tempo
1. Humor triste ou deprimido	0	1	2	3
2. Sentindo-se culpado	0	1	2	3
3. Humor irritado	0	1	2	3
4. Menos interesse ou prazer em atividades de costume	0	1	2	3
5. Fugindo ou evitando as pessoas	0	1	2	3
6. Achar mais difícil fazer as coisas do que de costume	0	1	2	3
7. Vendo-se a si mesmo como inútil	0	1	2	3
8. Dificuldade para se concentrar	0	1	2	3
9. Dificuldade de tomar decisões	0	1	2	3
10. Pensamentos suicidas	0	1	2	3
11. Pensamentos de morte recorrentes	0	1	2	3
12. Pensar num plano suicida	0	1	2	3
13. Baixa auto-estima	0	1	2	3
14. Não ver esperanças no futuro	0	1	2	3
15. Pensamentos de autocrítica	0	1	2	3
16. Cansaço ou perda de energia	0	1	2	3
17. Perda de peso importante ou diminuição do apetite (não incluir perda de peso decorrente de dieta)	0	1	2	3
18. Alteração no padrão de sono – dificuldade para dormir ou dormir mais ou menos do que de costume	0	1	2	3
19. Desejo sexual diminuído	0	1	2	3

Escore (do total de números circulados)

Folha de Respostas do Inventário de Depressão de *A Mente Vencendo o Humor*

Em cada espaço, escreva sua resposta numérica para o quanto você experimentou cada sintoma listado na página anterior durante a semana passada. Some seus escores e registre o escore total e a data em que você fez este teste no gráfico da página 132.

Item	Item	Item	Item	Item
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____	5. _____	5. _____
6. _____	6. _____	6. _____	6. _____	6. _____
7. _____	7. _____	7. _____	7. _____	7. _____
8. _____	8. _____	8. _____	8. _____	8. _____
9. _____	9. _____	9. _____	9. _____	9. _____
10. _____	10. _____	10. _____	10. _____	10. _____
11. _____	11. _____	11. _____	11. _____	11. _____
12. _____	12. _____	12. _____	12. _____	12. _____
13. _____	13. _____	13. _____	13. _____	13. _____
14. _____	14. _____	14. _____	14. _____	14. _____
15. _____	15. _____	15. _____	15. _____	15. _____
16. _____	16. _____	16. _____	16. _____	16. _____
17. _____	17. _____	17. _____	17. _____	17. _____
18. _____	18. _____	18. _____	18. _____	18. _____
19. _____	19. _____	19. _____	19. _____	19. _____

Escore	Escore	Escore	Escore	Escore
Total _____	Total _____	Total _____	Total _____	Total _____
Data _____	Data _____	Data _____	Data _____	Data _____

FOLHA DE EXERCÍCIOS 10.4: Monitorando Atividades – Planejamento Semanal de Atividades
Escreva em cada espaço: (1) Atividade. (2) Avaliações do humor (0-100%).
(Humor que estou avaliando: _____)

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-01							

FOLHA DE EXERCÍCIOS 11.1: Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor*

De maneira a poder usar este inventário múltiplas vezes, não escreva nesta página. Indique na folha de respostas na página seguinte a resposta numerada que melhor descreve o quanto você experimentou cada sintoma durante a última semana.

	Nem um Pouco	Às Vezes	Freqüente-mente	A maior Parte do Tempo
1. Nervosismo	0	1	2	3
2. Preocupação freqüente	0	1	2	3
3. Tremores, espasmos musculares	0	1	2	3
4. Tensão muscular, dores musculares	0	1	2	3
5. Inquietação	0	1	2	3
6. Cansaço fácil	0	1	2	3
7. Respiração superficial	0	1	2	3
8. Batimento cardíaco acelerado	0	1	2	3
9. Transpiração não devido a calor	0	1	2	3
10. Boca seca	0	1	2	3
11. Tonteira, vertigem	0	1	2	3
12. Náusea, diarreia ou problemas estomacais	0	1	2	3
13. Urinação freqüente	0	1	2	3
14. Rubores (calores) ou calafrios	0	1	2	3
15. Dificuldade de engolir ou "bola na garganta"	0	1	2	3
16. Sentindo-se tenso ou excitado	0	1	2	3
17. Facilmente assustado	0	1	2	3
18. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
19. Dificuldade para pegar no sono ou dormir	0	1	2	3
20. Irritabilidade	0	1	2	3
21. Evitando lugares onde posso ficar ansioso	0	1	2	3
22. Pensamentos freqüentes de perigo	0	1	2	3
23. Vendo-se incapaz de lidar com as dificuldades	0	1	2	3
24. Pensamentos freqüentes de que algo terrível irá acontecer	0	1	2	3

Escore (do total de números circulados)

Folha de Respostas do Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor*

Em cada espaço, escreva sua resposta numérica para o quanto você experimentou cada sintoma listado na página anterior durante a semana passada. Some seus escores e registre o escore total e a data em que você fez este teste no gráfico da página 151.

Item	Item	Item	Item	Item
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____	5. _____	5. _____
6. _____	6. _____	6. _____	6. _____	6. _____
7. _____	7. _____	7. _____	7. _____	7. _____
8. _____	8. _____	8. _____	8. _____	8. _____
9. _____	9. _____	9. _____	9. _____	9. _____
10. _____	10. _____	10. _____	10. _____	10. _____
11. _____	11. _____	11. _____	11. _____	11. _____
12. _____	12. _____	12. _____	12. _____	12. _____
13. _____	13. _____	13. _____	13. _____	13. _____
14. _____	14. _____	14. _____	14. _____	14. _____
15. _____	15. _____	15. _____	15. _____	15. _____
16. _____	16. _____	16. _____	16. _____	16. _____
17. _____	17. _____	17. _____	17. _____	17. _____
18. _____	18. _____	18. _____	18. _____	18. _____
19. _____	19. _____	19. _____	19. _____	19. _____
20. _____	20. _____	20. _____	20. _____	20. _____
21. _____	21. _____	21. _____	21. _____	21. _____
22. _____	22. _____	22. _____	22. _____	22. _____
23. _____	23. _____	23. _____	23. _____	23. _____
24. _____	24. _____	24. _____	24. _____	24. _____

Escore	Escore	Escore	Escore	Escore
Total _____	Total _____	Total _____	Total _____	Total _____
Data _____	Data _____	Data _____	Data _____	Data _____

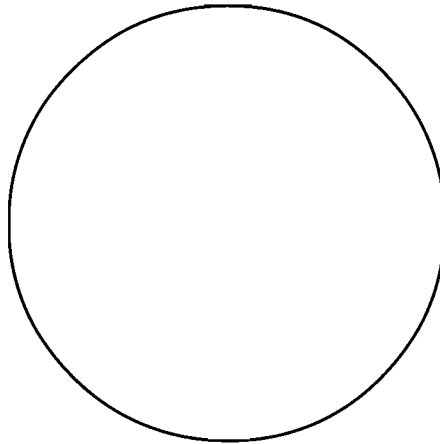
FOLHA DE EXERCÍCIOS 12.2: Utilizando uma Torta de Responsabilidades para a Culpa ou a Vergonha

(1) Pense em um evento ou situação negativa em sua vida pela qual você acredita ser responsável (e, portanto, sente culpa ou vergonha). (2) Liste abaixo todas as pessoas e circunstâncias que podem ter contribuído para o resultado. Coloque-se por último na lista. (3) Começando no topo da lista, divida a torta em fatias, dando a essas fatias os nomes das pessoas ou circunstâncias em sua lista. Designe pedaços maiores às pessoas ou circunstâncias que você acredita terem maior responsabilidade em relação ao evento ou situação examinada. (4) Quando você tiver terminado, observe quanta responsabilidade é inteiramente sua e o como você a divide com os outros.

1. Evento ou situação negativa que levou à culpa ou à vergonha: _____

2. Pessoas ou circunstâncias que podem ter contribuído para este resultado:

3.



4. Você é 100% responsável? Como esta torta de responsabilidades afeta seus sentimentos de culpa e vergonha? Há alguma medida que você possa tomar em termos de reparos se você é o maior responsável?

Carta aos Profissionais da Área

Prezado Colega:

O resultado de pesquisas demonstra a eficácia da terapia cognitiva em uma grande variedade de problemas psicológicos, incluindo depressão, ansiedade, raiva, transtornos alimentares, abuso de substâncias e problemas de relacionamento. *A Mente Vencendo o Humor* é um livro de exercícios prático, que introduz os princípios da terapia cognitiva de forma clara, passo a passo. Foi projetado para ajudar os leitores a compreenderem seus problemas e fazerem mudanças estruturais em suas vidas com o auxílio de um terapeuta ou por iniciativa própria.

Como clínico ou terapeuta, você pode utilizar *A Mente Vencendo o Humor* para estruturar a terapia, reforçar habilidades ensinadas a clientes e continuar o processo de aprendizagem terapêutica pós-terapia. Com folhas de exercícios e questionários sobre humor extensos e abrangentes, este livro engaja ativamente a participação do cliente na aplicação do que é aprendido em terapia em suas experiências de vida do dia-a-dia. As lições são ensinadas em sequência, sendo que cada capítulo se desenvolve a partir dos anteriores. A estrutura do livro, juntamente com os quadros de dicas sobre como vencer “pontos de dificuldade” comuns, ajuda os leitores a aplicarem com sucesso os princípios da terapia cognitiva na resolução de problemas.

A Mente Vencendo o Humor pode ser utilizado com uma só pessoa, casais e grupos. O livro pode ser incorporado por protocolos de tratamento de terapia cognitiva para uma ampla gama de diagnósticos, a fim de ajudar os clientes a desenvolverem habilidades cognitivas, afetivas e comportamentais específicas.

Obrigado por seu interesse em *A Mente Vencendo o Humor*. Esperamos que ele ajude a melhorar a eficácia de seus serviços terapêuticos.

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky

